

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

TADEJ CVENK

LJUBLJANA, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
BOLONJSKI ŠTUDIJ 1. STOPNJE
ŠPORTNA VZGOJA

**ŠTAFETNE IGRE, PRIMERNE ZA UVAJANJE ZAČETNIKOV
V IGRO HOKEJA**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

doc. dr. Primož Pori

RECENZENT:

izr. prof. dr. Borut Pistotnik

AVTOR DELA:

Tadej Cvenk

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

Rad bi se zahvalil mentorju dr. Primožu Poriju in recenzentu dr. Borutu Pistotniku za strokovno svetovanje, potrpežljivost in spodbudo pri nastajanju diplomskega dela.

Iskrena hvala tudi očetu in predvsem mami Bojani, za vso podporo tekom celotnega šolanja in finančni pomoči pri študiju.

Hvala tudi tebi Alvina, ki me sprejemaš takšnega kot sem. Vedno si verjela vame, me optimistično spodbujala ter mi nesebično pomagala.

Hvala tudi vsem ostalim, ki ste kakorkoli sodelovali pri študiju, izdelavi diplomskega dela in mi vsa ta leta stali ob strani.

IZVLEČEK

Hokej na ledu velja za najhitrejšo moštveno igro. Glavni dejavniki uspešnosti hokeja na ledu so, poleg hitrega drsanja, tudi tehnično znanje vodenja in obvladanja ploščka s hokejsko palico ter igralčeva moč. Vsi ti dejavniki pripomorejo k boljši predstavi igralca in ekipe ter ne nazadnje k doseganju zadetkov.

Diplomsko delo obravnava specifične lastnosti starostnega obdobja, v katerem se otroci začnejo vključevati v trenajni proces hokeja in štafetne igre, s katerimi se lahko popestri razvoj gibalnih sposobnosti mladih. Na začetku smo se osredotočili na elementarne in štafetne igre ter osnovne značilnosti hokejske igre mladih do desetega leta starosti. Sledi gibalni razvoj otrok ter opis gibalnih sposobnosti, ki jih razvijamo s štafetnimi igrami ter specifičnost gibalnih sposobnosti otrok, starih od 3 do 6 let. Predstavljene so tudi učne metode dela. V nadaljevanju se diplomsko delo osredotoči na elementarne, podrobneje štafetne igre, preko katerih razvijamo koordinacijo, moč in hitrost. Pri vsakem sklopu je na kratko opisana določena gibalna sposobnost, nato pa so opisane in narisane možnosti štafetnih iger, ki se lahko uporabijo pri vadbi za razvoj izbrane gibalne sposobnosti.

Diplomsko delo je opisno in je predvsem namenjeno vaditeljem in trenerjem, saj predstavi osnovne značilnosti otrok in štafetnih iger, ki jih lahko uporabijo in z njimi popestrijo trenajni proces.

Ključne besede:

hokej na ledu, začetniki, štafetne igre, moč, hitrost, koordinacija.

ABSTRACT

Ice hockey is considered to be the fastest team sport. Beside rapid ice-skating, the main factors of success in ice hockey are also technical knowledge of handling the hockey stick and puck and the player's strength. All of these three factors contribute to a better performance of the player and the team and ultimately reaching the objective of scoring a goal.

This dissertation discusses the characteristics of a specific age level where children begin with practical training and relay games which can diversify the strengthening of physical activity of the youth. At the beginning, the dissertation focuses on elementary and relay games as on basics of ice hockey of youth up to ten years of age. Furthermore, it describes the motoric characteristics and motor skills of the children aged 3 to 6 years, and also presents teaching methods. Later on, the dissertation work focuses on elementary games, more specifically on relay games, and then it divides into three motor skills which are developed and improved with the help of the relay games: speed, strength and coordination. Each of the three parts consists of a short description of an individual motor skill and sketches with the descriptions of possible relay games that can be used when training in order to develop a specific ability.

The dissertation is descriptive and is mainly intended for instructors and trainers, because it introduces them to the basic characteristics of children and elementary or relay games which can be used to make the training process more interesting.

Key words:

Ice hockey, beginners, relay games, strength, speed, coordination

Kazalo

1	UVOD	1
1.1	Elementarne igre.....	2
1.2	Štafetne igre.....	5
1.3	Hokej na ledu.....	6
1.3.1	Pravila hokeja na ledu	6
1.3.2	Selekcijske kategorije	7
1.3.3	Značilnosti hokejske igre mlajših selekcij	8
1.3.4	Tehnika.....	9
1.3.4.1	Tehnika s palico.....	9
1.3.4.2	Tehnika drsanja	9
1.3.5	Oprema.....	11
1.4	Gibalni razvoj otrok.....	13
1.5	Gibalne sposobnosti.....	15
1.5.1	Koordinacija gibanja	16
1.5.2	Hitrost	17
1.5.3	Moč.....	17
1.6	Predmet in problem	18
2	METODE DELA.....	20
3	CILJI	21
3.1	Štafetne igre za razvoj koordinacije.....	22
3.2	Štafetne igre za razvoj hitrosti	26
3.3	Štafetne igre za razvoj moči	30
4	SKLEP.....	35
5	LITERATURA IN VIRI	36

Kazalo slik

Slika 1: Oprema hokejskega vratarja	12
Slika 2: Oprema hokejskega igralca.....	12

Kazalo tabel

Tabela 1: Štafetne igre za razvijanje timinga	23
Tabela 2: Štafetne igre za razvijanje koordinacije spodnjih okončin	24
Tabela 3: Štafetne igre za razvijanje kinetičnega reševanja prostorskih problemov	25
Tabela 4: Štafetne igre za razvijanje hitrostne reakcije	27
Tabela 5: Štafetne igre za razvijanje startne hitrosti.....	28
Tabela 6: Štafetne igre za razvijanje hitrosti gibanja.....	29
Tabela 7: Štafetne igre za razvijanje repetitivne moči ramenskega obroča	31
Tabela 8: Štafetne igre za razvijanje repetitivne moči nog	32
Tabela 9: Štafetne igre za razvijanje statične moči rok in trupa	33
Tabela 10: Štafetne igre za razvijanje eksplozivne moči nog	34

1 UVOD

Hokej na ledu je moštveni zimski šport. Na ledu igrata dve moštvi s po šestimi igralci. Igra se igra 3 x 20 minut z možnostjo podaljška in kazenskih strelav ob neodločenem rezultatu. Zmaga moštvo, ki večkrat pošlje plošček v nasprotnikova vrata. Hokej je igra, ki od igralca zahteva veliko različnih gibanj. Ta gibanja morajo biti izvedena hitro in eksplozivno. Pri tem mnogokrat prihaja do motenj gibanja (telesni stik z nasprotnikom), zato je že začetnike treba privajati na to specifičnost igre. V trenajni proces morajo biti vključene hitre spremembe smeri, različne motnje (padci, skoki, kontakt nasprotnika ...), ki jih morajo ob tem premagovati, a sočasno še vseeno voditi plošček po ledu. Že na začetku je treba igralce seznaniti z raznovrstnimi gibanji (gibalna vsestranost), kar bo predstavljalo močan temelj, na katerem bo moč graditi v nadaljevanju.

Pri delu z mladimi je treba imeti vedno nove in sveže ideje za pripravo vsebin na treningu. Začetnike je v hokejsko igro treba pripeljati na domač in primeren način, to pa pomeni, da je treba tehnične elemente pridobivati skozi igralne oblike vadbe. Preko teh igralnih oblik začetniki in mladi hokejisti razvijajo gibalne sposobnosti, hkrati pa se naučijo osnovnih elementov hokejske igre, kot so: drsanje, obvladovanje palice in ploščka ter podaje in streli na gol. Vse to se lahko doseže z elementarnimi igrami, natančneje s štafetnimi, katere bodo rdeča nit naloge.

Elementarne igre so nekakšna nadgradnja naravnih oblik gibanja. Svoje ime so dobile šele v novejši športni terminologiji. Imajo preprosta in prilagodljiva pravila, ki se lahko spreminjajo glede na vadbene možnosti in zastavljene cilje ter glede na sposobnosti in znanje vadečih. V teh igrah je zmaga le motivacijsko sredstvo za doseg zastavljenega cilja, z njihovo pomočjo pa se razvijajo in dopolnjujejo gibalne kvalitete človeka. Glede na to je elementarne igre mogoče uporabiti v vseh delih vadbene enote (Pistotnik, 2011). Elementarne igre, ki se uporabljajo v glavnem delu vadbene enote, se razdelijo v tri skupine, in sicer v štafetne, moštvene in borilne (Pistotnik, 2011).

Štafetne igre so elementarne igre, s katerimi se vpliva predvsem na razvoj moči, hitrosti in koordinacije ter se z njimi utrjujejo gibalna znanja. Imajo poudarjen tekmovalni značaj, saj med seboj tekmujejo skupine, pri katerih posamezniki odhajajo na progo zapored ter skušajo

čim hitreje in pravilno opraviti gibalne naloge. Rezultat skupine je skupek uspehov posameznikov, ki so nalogo opravljali. Za doseg cilja je treba izvesti več ponovitev štafetne igre (najprej seznanjanje z igro, nato resna tekma med skupinami, nato pa omogočiti še ostalim skupinam, da osvojijo zmago). Skupine naj bi bile enako številčne, v nasprotnem primeru naj bi pri manjšem številu vadečih eden od njih odšel na progo dvakrat (Pistotnik, 2011).

1.1 Elementarne igre

Elementarne igre so igre, ki vsebujejo elementarna gibanja (lazenje, plazenje, hoja, tek, meti, skoki). Te igre nimajo točno določenih pravil, pravila so preprosta in se prilagajajo glede na situacijo in potrebo. Elementarne igre v športu predstavljajo najpomembnejše sredstvo razvijanja gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, preciznost, ravnotežje, koordinacijo) skozi igro. Preko njih se vadeči seznanjajo z različnimi gibalnimi informacijami (elementi tehnike, taktike in posameznih gibanj), kar predstavlja dobro osnovo za njihov telesni razvoj, učenje in delo. Te igre so pomembne tudi za socializacijo in vključevanje otrok v skupino, pri usmerjanju njegovega čustvovanja in obnašanja v različnih okoliščinah (Pistotnik, 2004). Z igrami se razvija ekipni duh, poleg tega pa se posameznik pokaže v svoji pravi luči, kar pedagogu omogoči možnost vzgojnega vpliva (vpliva na moralno-osebni značaj vadečega).

Elementarne igre na vadbenih enotah ne izbiramo zgolj zaradi igre in zabave, vendar moramo igro prilagoditi glede na zastavljeni cilj, ki ga želimo doseči. Ti cilji se razlikujejo glede na del vadbene enote. Cilj v uvodnem delu je priprava na glavni, zahtevnejši del treninga. Pri tem ogrejemo telo ter pripravimo psiho za izbrano dejavnost v glavnem delu. Glavni del vadbe je posvečen učenju in vadbi, zato je namen elementarnih iger pridobivanje novih gibalnih informacij, njihovo utrjevanje in razvoj. Po potrebi elementarne igre vključimo tudi v zaključni del, ki je namenjen telesni in duševni umiritvi vadečih po napornem glavnem delu vadbene enote (Pistotnik, 2004). Glede na potrebe diplomskega dela se bomo bolj posvetili elementarnim igram v glavnem delu vadbene enote.

Elementarne igre v glavnem delu vadbene enote so namenjene predvsem razvoju nekaterih gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, nekaterih pojavnih oblik – koordinacija, ravnotežje in preciznost). Zaradi velike gibalne pestrosti in njihovega smotrnega načrtovanja nudijo veliko možnosti za utrjevanje in izboljševanje gibalnih znanj (Pistotnik, 2011). Nizek nivo razvitosti teh sposobnosti oteži ali celo onemogoči izvajanje najpreprostejših gibalnih nalog. Gibalne sposobnosti so v veliki meri odvisne od stopnje prirojenosti, vendar pa vplivi vadbe in okolja niso nezanemarljivi (Pistotnik, 2004). Za izvedbo vsakega gibanja so običajno potrebne povezave različnih gibalnih sposobnosti, zato se mora vadba za razvoj izbrane gibalne sposobnosti organizirati tako, da bodo vplivi nanjo bolj poudarjeni. S tem namenom je v igre treba uvrstiti takšna gibanja, v katerih je izbrana sposobnost bolj izražena, dominantnejša, kar pomeni, da je uspeh v igri v največji meri odvisen od nje. V posamezni izvedbi elementarne igre se običajno skuša vplivati na razvoj samo ene gibalne sposobnosti, so pa vsekakor za korektno izvedbo igre potrebne tudi druge (Pistotnik, 2011).

Ko izbiramo elementarne igre, moramo, ob upoštevanju izbranega cilja, razmisliti še o starosti, spolu in številu vadečih ter o igralnih pogojih, v katerih bo igra potekala (Pistotnik, 2004). Zanimanje za igro se s starostjo spreminja. Prav tako se spreminja tudi stopnja obremenitve vadbe glede na starost in spol. Pri dečkih lahko izvajamo bolj grobe igre. Včasih lahko dečke in deklice pomešamo med seboj, spet drugič to ni mogoče. Pozornost je treba nameniti tudi številu vadečih, saj se v nekaterih primerih s prevelikim ali premajhnim številom vadečih ne doseže zastavljenega cilja. Priprava iger je omejena z vidika okolja, v katerem se izvaja, velikosti in podlage igrišča ter od izbire in števila pripomočkov (Pistotnik, 2004). Z igro samo po sebi ni mogoče doseči zastavljenega cilja, če se na njeno izvedbo temeljito ne pripravimo in se ne domisli v pogojih, v kakršnih naj bi se udeležila. Zato je ob izvedbi elementarnih iger priporočljivo upoštevati nekatere napotke, ki olajšajo delo in pripomorejo k uresničitvi teh ciljev.

Igro in pravila igre je treba jasno razložiti in demonstrirati, prav tako pa naj ne bi bila prezahtevna in dvoumna. Ekipe morajo biti številčno enakovredne in kakovostne. Če je v eni ekipi večje število vadečih, to ne pomeni, da je eden pasiven, temveč je potrebo igro organizirati tako, da gredo člani drugih skupin na progo dvakrat. Upoštevati je treba načelo postopnosti, kar pomeni, da je prva igra enostavna, vsaka naslednja pa zahtevnejša od prejšnje. V primeru odstopanja od pravil mora trener kršitelje sankcionirati, tako da nasprotno

ekipe s tem pridejo do prednosti (vzgojni smoter). Igro je treba čim manj ustavljati in prekinjati, pustiti je treba, da se razvije in razživi. Zaustavi se le v primeru, če se opazi, da je večina vadečih ni dojela in da kršijo preveč pravil. Takrat ponovno razložimo pravila. Če zanimanje za igro plahni, je treba igro čim prej zaključiti ali ustrezno ukrepati, z zamenjavo ali njeno nadgradnjo. Odmori med igrami se koristijo za podajanje napotkov, komentiranje, opozarjanje na napake in na dobre poteze. Zaključí se z jasnimi rezultati, iz katerih je viden zmagovalec (Pistotnik, 2004).

Samo dobro izbrana, nadzorovana ter vodena elementarna igra lahko postane uporabno vzgojno in utilitarno sredstvo v športu (Pistotnik, 2004). Že z ustrezno izbiro iger lahko dosežemo načelo postopne obremenitve. S spreminjanjem okolja, igralne površine, števila vadečih, oblik gibanj ter časa trajanja in števila ponovitev določene igre postopno nadgrajujemo znanja in sposobnosti. Preko elementarnih iger poleg razvoja gibalnih sposobnosti vplivamo tudi na vzgojo. Ker se z igro razvijajo določene okoliščine, ki privedejo do kršenja pravil, s spoštovanjem teh pravil, obvladovanjem agresivnosti ter razvijanjem tovarištva delujemo vzgojno. Igra sama po sebi ni vzgojna, za vzgojo je odgovoren pedagog oziroma trener, ki ne sme biti zgolj zunanji opazovalec, ampak aktiven dejavnik, ki v igro posega in jo usmerja v želeno smer (povzeto po: Pistotnik, 2004).

Elementarne igre se v glavnem delu vadbene enote za razvoj gibalnih sposobnosti in sprejem gibalnih informacij lahko glede na nekatere bistvene skupne značilnosti deli v tri skupine:

- štafetne igre, za uspešnost katerih je največkrat potrebna koordinacija, moč ali hitrost, ali pa uspešna izvedba gibalnih znanj. Uspeh skupine je odvisen od prizadevnosti vsakega posameznika, saj je končni uspeh odvisen od seštevka rezultatov vseh članov skupine;
- moštvene igre, za uspešnost katerih je potrebno sodelovanje celotne ekipe in z njimi lahko spodbudimo razvoj celotnega spleta gibalnih sposobnosti ali pridobivamo določena gibalna znanja;
- borilne igre, pri katerih se razvijajo različne pojavne oblike moči, ali spretnosti in ravnotežja, lahko pa se utrjujejo borilne veščine. Uspeh se doseže z izločitvijo nasprotnika iz nadaljnje borbe.

1.2 Štafetne igre

Štafetne igre so elementarne igre, s katerimi se lahko vpliva predvsem na razvoj moči, hitrosti in koordinacije ter se z njimi utrjujejo gibalna znanja (Pistotnik, 2011). Načine gibanja in vsebino izberemo vedno glede na želeni učinek ter zastavljene cilje. Vrsta štafetne igre namreč pogojuje optimalno število vadečih v ekipi. Pri njihovi organizaciji poskušamo uporabiti večje število rekvizitov in orodij, tako da se čim bolj približamo optimalnemu številu skupin s primernim številom vadečih (Pistotnik, 2004). Igre imajo poudarjen tekmovalni značaj (Pistotnik, 2011).

Štafetne igre so igre, pri katerih vadeče razdelimo v več homogenih skupin, le-te pa med seboj tekmujejo na določeni progi. Pri tem člani ekipe odhajajo na progo posamično v določenem vrstnem redu. Na končni rezultat ekipe vpliva predvsem hitrost in sposobnost ekipe, le-ta mora čim hitreje in pravilneje opraviti določeno nalogo. Uspešnost ekipe je odvisna večinoma od motivacije in zavzetosti članov (Pistotnik, 2004). Za doseg cilja je treba izvesti več ponovitev štafetne igre (najprej seznanjanje z igro, potem resna tekma med skupinami, nato omogočiti še ostalim skupinam, da osvojijo zmago ipd.), skupine naj bi bile enako številčne, v nasprotnem primeru naj bi pri manjšem številu vadečih v skupini eden od njih odšel na progo dvakrat (Pistotnik, 2011).

Štafete so žal v praksi še vedno "zasidrane" v popolnoma nepravilni obliki. Vse preveč je primerov, ko vzgojitelj oziroma učitelj organizira štafete v obliki dveh neskončno dolgih kolon, ki med seboj tekmujeta; naloge hkrati opravljata le dva otroka, drugi pa izvajanje le opazujejo. Takšna oblika izvajanja štafet je seveda povsem neučinkovita – tako z vidika usvajanja znanja kot z vidika razvoja gibalnih sposobnosti. Čakanje v koloni je dopustno le takrat, ko so naloge zelo težke oziroma z visoko obremenitvijo. Otroci se namreč, medtem ko opazujejo druge, spočijejo in pripravijo za naslednje izvajanje gibalnih nalog. Kadar naloge niso zelo intenzivne, a želimo, da bi bili otroci čim bolj dejavni, organiziramo štafete tako, da so razdeljeni v več skupin oz. kolon ter postopoma in neprekinjeno opravljajo določene naloge (Videmšek in Pišot, 2007).

1.3 Hokej na ledu

Hokej na ledu je ekipni šport, ki se igra na ledeni ploskvi. Igralci, oblečeni v zaščitno opremo in opremljeni s hokejskimi palicami, skušajo z vodenjem in preigravanjem spraviti plošček v nasprotnikov gol. Hokejska tekma poteka med dvema ekipama s po šestimi igralci na ledu. Ekipa je po navadi sestavljena iz štirih peterk, vsako peterko pa sestavljajo trije napadalni igralci in dva branilca. Ekipa ima dva vratarja, ki se lahko menjavata v vratih. Pet igralcev vsake ekipe se na ledeni ploskvi bori za posest ploščka in želi doseči zadetek v nasprotnikov gol. V vratih (golu) ima ekipa vratarja, ki skuša nasprotni ekipi preprečiti dosego zadetka.

Hokej na ledu je hiter šport, pri katerem ne manjka telesnega stika, zato morajo biti hokejisti zelo dobro telesno pripravljene. Hokej je zelo priljubljen na področju Severne Amerike in v Evropi, kjer je podnebje v preteklosti omogočalo igranje hokeja na prostem. Gradnja pokritih drsališč je bila v hokeju zelo dobrodošla, saj igranje ni več odvisno od vremenskih pogojev, zato se lahko hokej igra tudi v toplejših mesecih. Danes so različna hokejska tekmovanja na sporedu skoraj celo leto za razliko od nekoč, ko se je hokej igral le v najhladnejših mesecih.

Mednarodna hokejska zveza IIHF (International Ice Hockey Federation) je bila ustanovljena leta 1908 v Franciji. Vključenih ima 72 članic, hokejskih zvez po svetu. Najuspešnejše predstavnice so: Kanada, Rusija, Češka, Finska, Slovaška, Švedska in ZDA. V Sloveniji se je hokej začel igrati leta 1928. Hokej so po kanadskih pravilih igrali samo v Ljubljani, pri SK Ilirija. Prva mednarodna tekma je bila organizirana s hokejskim klubom KAC iz Celovca, s katerim so se hokejisti Ilirije pomerili v Ljubljani, 21. februarja 1932, pred 1000 gledalci. Od osamosvojitve dalje (1991) je slovenski hokej napredoval in že nekajkrat se je slovenskim hokejistom uspelo prebiti v najmočnejšo skupino svetovnega prvenstva v hokeju na ledu. Trenutno je na področju Slovenije dejavnih sedem hokejskih klubov, selekcije katerih tekmujejo na državnem prvenstvu, ligi EBEL in po novem v mednarodni Avstrijski ligi (INL).

1.3.1 Pravila hokeja na ledu

Pravila hokeja na ledu so se skozi njegovo zgodovino zelo spreminjala. Krovna organizacija, ki skrbi za pravila in za vsa dogajanja v hokeju na ledu, je IIHF (International Ice Hockey

Federation). Različna hokejska tekmovanja, bolj podrobno lige, po svetu uporabljajo pravila, prilagojena njihovem sistemu igre, saj z njimi dosegajo večjo zanimivost in dinamičnost. Tako prihaja do razlik v pravilih glede veličine igrišč in sojenja v ZDA in v Evropi. Prav tako pa tudi znotraj evropskih tekmovalnih sistemov (lig) opazimo različne variacije pravil. Hokejska pravila so prilagojena tudi glede na starostno stopnjo igralcev, kar pripomore k prilagojenosti na telesni in gibalni razvoj igralcev določene starosti ter h kvalitetnejšemu sistemu igranja in k večjemu napredku posameznega igralca in ekipe.

1.3.2 Seleksijske kategorije

Tekmovanja v slovenski ligi se odvijajo v osmih seleksijskih kategorijah. Od tega imamo šest seleksijskih skupin, ki so mešane, saj v njih lahko nastopajo tudi deklice in dve ločeni skupini – članice in člani.

Optimalna starost za učenje drsanja in tudi hokeja na ledu naj bi bila med petim in osmim letom starosti. Najmlajša seleksijska kategorija se imenuje HOKEJSKA ŠOLA. Otroci, stari do šest let, se v njej naučijo prvih korakov na ledu, kasneje pa so uvrščeni v različne selekcije z možnostjo napredovanja v vrhunske športnike. Ker je šport vedno bolj pomemben element kakovostnega in zdravega življenja, je potrebno, da je prisoten že v zgodnjem obdobju otrokovega razvoja. To obdobje je ključnega pomena za ustvarjanje pozitivnega odnosa do ukvarjanja s športom in športnimi aktivnostmi v svojem prostem času. Športno udejstvovanje pa v tem obdobju pripomore k otrokovemu telesnemu in predvsem gibalnemu razvoju.

Naslednja seleksijska kategorija so MALČKI, ki se deli na tri starostne skupine: do osem let (U8), do deset let (U10) in do enajst let (U11). Ti otroci imajo za seboj že nekaj "kilometrino" na drsalkah in s palico v roki. Za to obdobje je značilna nadgradnja drsalnih elementov in elementov s palico in ploščkom. Spoznavajo se z osnovami hokejskih pravil in opreme. Primarna oblika je še vedno igra in zabava in ne tekmovalni rezultat.

Otroci, stari od deset do dvanajst let, so uvrščeni v seleksijsko kategorijo MLAJŠIH DEČKOV. Ti se srečajo z igro na celotnem igrišču s sodniškimi pravili, spoznavanjem različnih igralnih pozicij, vendar brez posebne specializacije. To je obdobje, v katerem naj bi

priložnost za igro dobili vsi, ne glede na učinkovitost (povzeto po informacijah na spletni strani: www.hk-slavijajr.si).

V višjih selekcijskih kategorijah je nato princip igranja in pravil enak. Skupine se razlikujejo le v svojem znanju ter telesni pripravljenosti. V vsaki selekcijski skupini se nadgrajujejo tehnična in taktična znanja, igra pa postaja vse hitrejša. Mladostniki do petnajstega leta nastopajo v kategoriji DEČKI, do sedemnajstega leta v kategoriji KADETI. V kategoriji MLADINCI igrajo mladostniki do dvajsetega leta starosti, nato pa so uvrščeni v kategorijo ČLANOV ali ČLANIC.

1.3.3 Značilnosti hokejske igre mlajših selekcij

Značilnosti hokejske igre mlajših selekcij zajema igralna pravila za otroke do desetega leta starosti, ki so bila testirana in razvita postopoma v mnogih državah sveta. Takšna pravila omogočajo razvoj hokejskih sposobnosti mladih, v okolju, ki spodbuja zabavo, učenje in vključevanje nasploh ter mentalni in psihološki razvoj (Learn to Play Manual, 2010).

Pomembno pri igri mladih je tudi to, da imajo prilagojeno velikost igrišča in ostale pripomočke in opremo (otroške palice (Junior size), lahke ploščke, ki so lahko narejeni iz lažjih materialov ali pa imajo v sredini luknjo). Postavita se dve igrišči v napadalni tretjini, kjer se igra po širini (angl. cross-ice), za potrebe turnirjev pa se igrišče postavi tudi v srednji tretjini. Uporabljajo se pregrade (lesene ali iz drugih materialov) za označevanje oziroma omejevanje igrišč in manjši goli, višine 90 cm in širine 130 cm, ali pa se uporabljajo standardni goli, ki so pomanjšani na zgoraj navedene mere s plastičnimi ali lesenimi ploščami.

Prilagojena so tudi pravila igre, saj pri igranju na malem igrišču med igro ni dovoljen nameren telesni kontakt, zato tudi ni kazenskih izključitev. Prav tako se ne sodijo prepovedani dolgi streli in prepovedani položaj ali offside. Menjave se izvajajo v časovnem razmiku do 90 sekund, sodelujejo pa vsi igralci. Čas igranja je določen s strani organizatorja, glede na čas, ki je na voljo. Začetni meti se vedno izvajajo v sredini (povzeto po: Learn to Play Manual, 2010).

1.3.4 Tehnika

Tehnika je specifično gibanje ali del gibanja, ki je izveden z namenom, da se v določeni športni situaciji izvede gibalna naloga. Tehnika ni sama sebi namen, ampak predstavlja najboljšo rešitev med možnimi gibanji s ciljem optimalne taktične rešitve v določeni igralni situaciji (Filipčič, 2000). Tehniko pri igri hokeja delimo na tehniko drsanja ter tehniko s palico.

1.3.4.1 Tehnika s palico

Hokejska tehnika je sestavljena iz tehnike vodenja, tehnike podaje in sprejema ploščka, tehnike strela ter preigravanja in varanja. O učinkoviti hokejski tehniki govorimo takrat, ko je igralec sposoben hitro izbrati in izvesti udarec v različnih igralnih situacijah ter gibanjih in pri tem udariti ali podati ploščico z optimalno hitrostjo in smerjo.

Hokejska tehnika je v veliki meri odvisna tudi od individualnih sposobnosti, torej od hokejskega igralca oziroma njegovih značilnosti, sposobnosti in lastnosti.

V začetnih fazah učenja mladih hokejistov tehniki s palico ne posvečamo velike pozornosti, saj je v prvi vrsti pomembno, da se naučijo drsati. Palico v vadbeno enoto vključujemo kot pomoč (ravnotežje, opiranje na palico). Ko otroci osvojijo in stabilizirajo drsanje in jim držanje in rokovanje s palico ne predstavlja oteženih pogojev, moramo v vadbeno enoto vpeljati specifičnost tega športa, to je rokovanje s palico. S tem dejanjem otroci izvajajo naloge kot starejši hokejisti ali njihovi vzorniki in se tako poistovetijo z njimi, kar pripomore k razvijanju koordinacije in izboljšanju tehnike, poleg tega pa jim to poveča motivacijo in zadovoljstvo pri treniranju.

1.3.4.2 Tehnika drsanja

Glavni predpogoj za igranje hokeja je temeljito znanje drsanja. Brez tega ni hokeja (Betetto, 1990). Pri sprejemanju začetnikov v šolo hokeja lahko trener upa, da otroci obvladajo vsaj

osnove drsanja. V nasprotnem primeru je treba otroke seznaniti z osnovami stanja na drsalkah ter premikanja po ledeni ploskvi. Znanje drsanja je vedno nepopolno, zato mora trener otroke naučiti osnovnih prvin in tehnike. Trener začne z vadbo po principu znano k neznanemu in od lažjega k težjemu. Na začetku je treba čim več gibanj izvesti brez palice in ploščka (olajšane okoliščine), saj le-to otežuje gibanje, pomembno pa je, da ju kljub temu kasneje vključuje v treninge, saj se morajo otroci privaditi specifičnosti igre, ki zahteva rokovanje s palico in vodenje ploščka.

Če so otroci čisti začetniki, jih je treba najprej seznaniti s specifičnim okoljem, v katerega vstopajo. Primerno oblečenim in obutim v drsalke omogočimo, da spoznajo okolje (drsališče) in specifičnost tega okolja (led, mraz). Dovolimo jim raziskovanje in igranje. Nato je potrebno, da otroci spoznajo specifičnost obutve (drsalke) in stanje na zmanjšani podporni površini, za kar je treba imeti ravnotežje. Ravnotežje na drsalkah lahko vadimo že v garderobi s hojo, stanjem na eni nogi ipd., kar pa nato prenesemo na ledeno ploskev, kjer se najprej naučimo premikanja (hoje), vzporedno s tem pa padanja in pobiranja s tal (povzeto po: Stanovnik, 1997). Ko otroci osvojijo ta dva osnovna elementa, ki še ne spadata pod drsanje, počasi preidemo na drsanje. Drsanje se smatra takrat, ko se otroci že odrivajo z noge na nogo in medtem drsijo po ledeni ploskvi. Vrstni red učenja drsanja je odvisen od trenerjevih izkušenj z učenjem in tudi napredka, ki ga kažejo vadeči. Učenje mora potekati v prijetnem in spodbudnem okolju, kjer je pomembna veličina igrišča ter izbor nalog in vaj, ki morajo biti zanimive in primerne otrokovi starostni stopnji. Za začetnike to pomeni, da je v proces treniranja vključenih čim več iger, preko katerih se učijo osnov hokejske igre in razvijajo gibalne sposobnosti.

Osnova se začne s hojo po ledeni ploskvi in učenjem vstajanja po padcu. Ko otrok v t. i. hoji doseže toliko hitrosti, da vsaj malo drsi po ledeni ploskvi, lahko začnemo z učenjem osnovnih sprememb smeri in zaustavljanjem. Pri učenju teh elementov otrok pridobiva potrebne gibalne izkušnje ter razvija ravnotežje, ki je pomembno za nadaljnje delo. Ko je to gibanje stabilizirano, začnemo z učenjem odnavanja in prvih drsalnih odzivov v smeri naprej – drsanje naprej ter zaustavljanje pri drsanju naprej. Predhodno otrok še ni drsal, ampak je po ledeni ploskvi hodil. Otroke seznanimo s tehniko drsanja, katero vadijo preko drsalne abecede, t. i. power-skatinga.

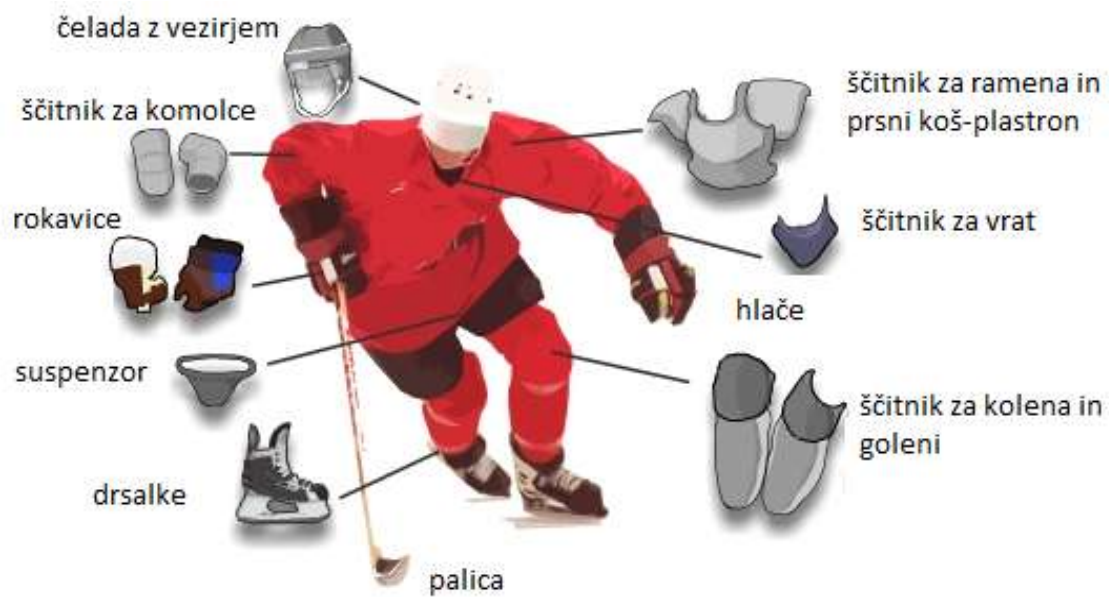
Postopno moramo začeti z vključevanjem osnov prestopanja naprej. Nato pa začnemo otroke učiti drsanja nazaj, zaustavljanja pri drsanju nazaj ter zavoje in prestopanje nazaj. Po usvojenem drsanju naprej in nazaj sledi še učenje obratov in startov. Zelo pomembno je, da se vadeči tehnike drsanja učijo v smeri naprej, nazaj, levo in desno, saj želimo, da otroci obvladajo drsanje enako dobro v vse smeri. V nasprotnem primeru, z leti, pride do težav v tehniki pri izvajanju nalog, v katerih je pomembno znati izvajati elemente enako dobro v obe smeri. Ker je hokejska igra polistrukturna in ker je veliko sprememb smeri, je treba to razvijati že od začetka. Dosežemo jo z učenjem raznih sprememb smeri gibanja, zaustavljanj, obratov ter s padanji in pobiranjem. Pri vadbi mladih je potrebno predvsem to, da izberemo pester in širok nabor nalog, da otroci dobijo širok spekter gibalnih znanj in da se naloge ponavljajo čim večkrat, zato da se gibanje stabilizira.

1.3.5 Oprema

V dveh stoletjih hokeja in njegovega predhodnika »bandyja« se je oprema, ki so jo pri tem uporabljali, neprestano spreminjala (Batetto, 1990). Spremembe so se dogajale zaradi želje po povečanju zanimivosti in zaradi odkrivanja novih materialov, zaradi katerih je bilo mogoče opremo boljše in kvalitetnejše izdelovati. Opremo so najprej izdelovali po meri in željah posameznikov, z razvojem materialov pa se je začela množična proizvodnja opreme in njihova standardizacija (povzeto po: Batetto, 1990). Tudi v današnjem času se oprema ves čas spreminja, predvsem na račun novih materialov in tehnologij izdelave. Venomer se razvijajo in odkrivajo trpežnejši in bolj elastični materiali, ki pa so hkrati zelo lahki, saj je pomembno, da igralec prenaša čim manj dodatne teže, ki jo predstavlja oprema. Na slikah 1 in 2 so predstavljeni deli opreme hokejskega vratarja in igralca. Ti deli opreme se razlikujejo glede na proizvajalca, kvaliteto in seveda ceno.



Slika 1: Oprema hokejskega vratarja



Slika 2: Oprema hokejskega igralca

1.4 Gibalni razvoj otrok

Gibalni razvoj je sestavni del in pomemben člen razvoja človeka. Je aktivna posledica razvojnih sprememb, zlasti razvoja živčnega sistema (Kukolj, 2005 v Škof, 2007). Je proces, v katerem otrok/mladostnik razvija gibalne sposobnosti (gibljivost, moč, koordinacija, hitrost, ravnotežje in preciznost). Dinamika tega procesa kot v vseh drugih razvojnih procesih je rezultat medsebojnega vpliva dednosti in okolja, poteka pa v tesni povezavi s telesnim, kognitivnim, čustvenim in socialnim razvojem (Ress, 2007 v Škof, 2007). Tako kot vsak drug razvoj človeka je tudi gibalni razvoj pravzaprav prilagajanje okolju in se udejanja preko komplementarnih procesov akomodacije (proces prilagajanja novim okoliščinam in proces širjenja informacij in izkušenj), ki sta še posebej intenzivna pri igri in gibalnih dejavnostih (Mayer, 2005 v Škof, 2007).

Gibalni razvoj je proces, ki se kaže predvsem v spremembah gibalnega obnašanja (oblikah gibanja in gibalni storilnosti), v različnih obdobjih človekovega življenja. Otrokovo gibanje je v osnovi razvito na nedotaknjemem živčnem sistemu, kar je pogoj za obsežno senzo-gibalno izpopolnjevanje. Osnovni gibalni vzorci imajo genetsko podlago in so osnova učenja in nadaljnega razvoja. Pridobivamo jih tudi z izkušnjami, jih utrjujemo in izpopolnjujemo. Osnovni gibalni vzorci so tisti veliki gibalni mejniki, ki razvijajo naravno zaporedje dogajanja v življenju posameznika, so zanj značilni in predstavljajo preprosta, naravna, namerna gibanja, kot so dvigovanje glave, kobacanje, plazenje, hoja, tek, met, udarec, skok (Škof, 2007).

Za zgodnje otroštvo je značilno, da je razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti, npr. hitrosti in koordinacije, zelo intenziven, razvoj drugih, npr. ravnotežja, moči in gibljivosti, pa nekoliko počasnejši (Thomas in French, 2005 v Videmšek in Pišot, 2007). Vsak posameznik ima svoj lasten tempo razvoja, ki ga določa njegova "biološka ura" (Gallahue in Ozmun, 2006). Razlike med spoloma so v obdobju zgodnjega otroštva v povprečju majhne, izrazitejše so v kasnejših letih. Spodbujanje gibalnega razvoja je zato ena od temeljnih razvojnih nalog v otroštvu. Ključni pomen pri realizaciji gibalnih nalog imajo predvsem koordinacija gibanja, moč, ravnotežje in gibljivost. Predvsem ravnotežje predstavlja filter, ki omogoča ali onemogoča oz. otežuje izvedbo večine gibalnih nalog. To dejstvo ima velik pomen pri učenju prvih,

enostavnih gibalnih nalog kot v procesu spoznavanja in usvajanja osnovnih elementov različnih športov (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri gibalnem razvoju človeka ločimo več faz razvoja, znotraj katerega obstajajo različne stopnje. V različnih starostnih obdobjih otrok ločimo naslednje stopnje (Škof, 2007):

- a) refleksno-gibalna stopnja (do 1. leta starosti);
- b) začetna zavestna gibalna stopnja (približno od 1. do 2. leta starosti);
- c) temeljna gibalna stopnja (od 2. do 7. leta starosti);
- d) stopnja specializacije gibov (od 7. leta dalje).

Zaradi potreb diplomskega dela se bomo nekoliko bolj podrobno osredotočili na obdobje temeljne gibalne stopnje, to je na predšolsko obdobje.

Po približno drugem letu življenja se začne obdobje aktivnega vključevanja v različna gibanja ter izkoriščanje in eksperimentiranje v gibanju lastnega telesa. Otroci sami ali v stiku z okoljem odkrivajo in razvijajo številne gibalne spretnosti in sposobnosti, ki so potrebne za izvedbo različnih vrst gibanj. Z dejavnostjo postaja njihovo ravnotežje vse boljše, prav tako pa postaja njihovo gibanje vse bolj koordinirano in ritmično (Škof, 2007).

Pri 3 do 4 letih so otroci sposobni sonožno skočiti, stoja na eni nogi in plezanje navzgor jim ne predstavljata večjih težav, težave se pojavijo pri sestopu. Za to obdobje so značilna plazenja, lazenja, kotaljenja in prevali naprej. Otroci usvajajo osnovne elemente različnih športnih zvrsti, izvedba le-teh pa je počasna, negotova in površna. Težave se še pojavljajo pri lovljenju in metih žoge. Zaradi kratkotrajne koncentracije morajo biti naloge, ki jih izvajajo, pestre, zabavne in se ne smejo predolgo ponavljati. Otroci v tem obdobju so se že sposobni naučiti osnov smučanja in plavanja.

Leto dni starejši otroci so že hitrejši, spretnejši in natančneje izvajajo gibalne naloge, ki so zahtevnejše in kompleksnejše. Hoja je ravna in enakomerna, tek pa je zanesljivejši in z manj padci. Petletniki so že sposobni skakati po eni nogi in sonožno v daljino, višino in globino. Pri športnih igrah so bolj koordinirani, zato lahko z njimi izvajamo že zahtevnejša koordinirana gibanja. Stopnja koncentracije je na višjem nivoju, zato lahko s petletniki iste naloge že

izvajamo dalj časa. Na smučeh se že znajo zaustavljati, vijugati in voziti z vlečnico, pri plavanju pa že poznajo osnovne gibe, vendar morajo biti ves čas pod nadzorom, saj še niso sposobni plavati dalj časa. Petletniki imajo izreden občutek za domišljijjski svet, zato je igra najpomembnejša oblika pri usvajanju novega znanja.

Šestletni otroci so še hitrejši, močnejši in spretnejši kot petletni. Gibanje je že podobno odraslemu, osvojijo pa tudi že potrebne vzorce gibanj do stopnje zanesljivosti: hojo, tek in skoke. V teh letih se razvija tekmovalni duh, pri čemer so zelo primerne tekalne igre. Otroci so čedalje boljši v manipulacijah s predmeti pri športnih igrah, izboljša pa se jim tudi ravnotežje, tako da se lahko brez težav premikajo po zmanjšani podporni površini. Ker so razlike v tem obdobju med otroki še zelo očitne, imajo učitelji in starši pomembno vlogo pri učenju medsebojnih odnosov in upoštevanju različnosti (povzeto po: Zajec, Videmšek idr., 2010). Širina njihovih gibalnih spretnosti je odvisna od možnosti in priložnosti izvajanja ter učenja gibalnih nalog. Nedvomno je za razvoj gibalnih vzorcev in spretnosti še kako pomembno stimulatívno okolje družine in ožjega bivalnega okolja (Škof, 2007).

1.5 Gibalne sposobnosti

Zelo pomemben segment gibalnega razvoja je razvoj gibalnih sposobnosti, ki določajo gibalno stanje človeka. Gibalne sposobnosti so po eni strani prirojene, po drugi strani pa pridobljene. To pomeni, da je človeku že ob rojstvu dana stopnja, do katere se bodo sposobnosti lahko razvile ob normalni rasti. V novejšem obdobju se je izoblikovala delitev na šest osnovnih gibalnih sposobnosti: gibljivost, moč, koordinacija, hitrost, ravnotežje in preciznost (povzeto po: Pistotnik, 2011). Posebno vlogo in prispevek h gibalni učinkovitosti ima tudi funkcionalna sposobnost – vzdržljivost (Videmšek in Pišot, 2007). V diplomskem delu se bomo posvečali razvoju gibalnih sposobnosti s pomočjo štafetnih iger. S štafetnimi igrami se razvijajo predvsem koordinacija, hitrost in moč, ki jih bomo, z vidika otrokovega razvoja, predstavili v naslednjih odstavkih.

1.5.1 Koordinacija gibanja

Koordinacija gibanja je sposobnost, ki je odgovorna za učinkovito oblikovanje in izvajanje sestavljenih gibalnih nalog. Koordinacija je tista gibalna sposobnost, ki je pri gibanju živih bitij najbolj značilna za človeško vrsto. Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja so: pravilnost, pravočasnost, racionalnost, izvirnost, stabilnost (Pistotnik, 2011).

Razvoj koordinacije gibanja se začne že pred rojstvom, saj plod že v materinem telesu pridobiva prve gibalne izkušnje. V največji meri pa lahko otroci te izkušnje pridobivajo do približno 6. leta starosti. To je obdobje, v katerem so najbolj dojemljivi za sprejem raznovrstnih gibalnih informacij in njihovo združevanje v gibalne strukture na višji ravni. Razvoj nato narašča še do 20. leta, ko doseže svoj vrhunec, po 35. letu pa začne postopno upadati (Pistotnik, 2011).

Pistotnik (2011) koordinacijo deli na šest pojavnih oblik. Sposobnost realizacije celostnih programov gibanja razvijamo tako, da v štafetne igre vključujemo prej naučena tehnična znanja, ki jih nato izvajamo v oteženih pogojih. Pri tem pazimo na tehnično pravilno izvedena gibanja (tehnika drsanja, tehnika s palico), nepravilna gibanja pa sankcioniramo. Sposobnost eksploatacije kinetičnih informacij razvijamo z nadgrajevanjem gibalnih znanj. Sposobnost kinetičnega reševanja prostorskih problemov razvijamo s štafetnimi igrami tako, da morajo vadeči rešiti neki gibalni problem. Podamo jim le osnovna navodila za gibanje, gibalni problem pa morajo uspešno rešiti sami. Sposobnost kinetične realizacije ritmičnih struktur je z vidika razvoja pri začetnikih zaradi njihovega slabšega drsalnega znanja na ledu teže izpeljati, zato to obliko razvijamo v dvoranah oz. na "suhih treningih". Pistotnik (2011) kot pojavnimi oblikami koordinacije navaja tudi timing in sposobnost koordinacije spodnjih okončin.

Za razvijanje koordinacije gibanja otroci izvajajo naravne oblike gibanj in osnovne elemente različnih športov, v fazi učenja premagujejo različne ovire (poligoni), izvajajo elementarne igre in različne dejavnosti v ritmu, gibalne naloge s pripomočki, dejavnosti z obema okončinama hkrati ipd. Pri tem so v veliko pomoč različni športni pripomočki, s katerimi otroku ponudimo čim bolj pester izbor gibanj, ki se postopno avtomatizirajo in shranijo v gibalnem spominu. To pa predstavlja gibalni potencial za lažje pridobivanje novih gibalnih izkušenj (Videmšek in Pišot, 2007).

1.5.2 Hitrost

Hitrost je sposobnost izvesti gibanje z najvišjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času (Pistotnik, 2011). Pojavlja se kot hitrost reakcije oz. odziva na pričakovan ali nepričakovan signal, hitrost posamičnega giba (zamah, sun ali odriv), frekvenca gibov, štartna hitrost ter najvišja hitrost gibanja (Ušaj, 1996). Pomembna je predvsem pri premagovanju kratkih razdalj s cikličnim gibanjem (tek, plavanje, drsanje) in v gibalnih nalogah, ki zahtevajo hitro izvedbo posameznega giba.

V veliki meri je hitrost odvisna od moči, koordinacije in gibljivosti. Od vseh gibalnih sposobnosti je hitrost v največji meri odvisna od dednosti. Dednost je zagotovilo, da bo človek hiter, odvisno pa je od tega, do katere mere se bo dednostni potencial izkoristil.

Hitrost razvijamo na dva načina. Posredno z vadbo koordinacije, oziroma s pravilno tehniko gibanja, z razvojem eksplozivne moči in gibljivosti. Neposredno pa z izvajanjem ter ponavljanjem hitrih gibanj (npr. sprintov).

Hitrost vedno razvijamo takrat, kadar smo spočiti. Načini in sredstva za razvijanje hitrosti so zelo različni in dokaj enostavni. Primerne so elementarne igre, izvajanje starta (iz različnih položajev), ki ga nadaljujemo v kratke sprinte, poskoke, štafetne teke (drsanja). V vse te dejavnosti lahko vključimo že predšolske otroke in jim tako predstavimo različne igre, ob tem pa se preizkusijo v prvih oblikah tekmovanja (povzeto po: Videmšek in Pišot, 2007).

1.5.3 Moč

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil (Pistotnik, 2011). Predstavlja osnovno gibalno sposobnost, saj brez nje ni gibanja. Delimo jo na tri pojavne oblike: eksplozivno, repetitivno in statično moč. Akcijske pojavne oblike pa se lahko delijo še po topološkem kriteriju na moč rok, trupa in moč nog.

Eksplozivna moč je sposobnost, ki se pojavlja kot najhitrejše gibanje telesa v prostoru (start, skok, met) ali pri delovanju na predmete v okolici. Prirojenost eksplozivne moči je precej visoka, okoli 80 %, kar pomeni, da jo lahko razvijemo le v manjši meri.

Repetitivna moč je sposobnost daljšega opravljanja mišičnih kontrakcij in relaksacij. Pojavlja se pri izvajanju cikličnih gibanj (kolesarjenje, tek, plavanje, drsanje). Stopnja prirojenosti repetitivne moči je nizka, kar pomeni, da jo lahko v veliki meri še razvijemo. Na repetitivno moč vplivajo: dobra respiratorna in srčno-žilna učinkovitost, stopnja zasičenosti telesa z razgrajenimi produkti in motivacija (Pistolnik, 2011). Pri otrocih je slabo izražena razlika med repetitivno in eksplozivno močjo (Videmšek in Jovan, 2002).

Statična moč je sposobnost dolgotrajnega statičnega (izometričnega) mišičnega napenjanja. Ta sposobnost ima nizek koeficient prirojenosti in jo je zato možno v veliki meri izboljšati. Pri razvoju moči mlajših otrok te sposobnosti ne razvijamo zaradi možnosti prevelikih obremenitev na hrbtenico in sklepe ter možnosti poškodb. Zato pri otrocih za razvoj moči raje uporabljamo elementarne igre ter naravne oblike gibanja (Videmšek in Pišot, 2007).

Moč nasploh ima pri večini gibalnih dejavnosti veliko vlogo. Če otroci nimajo razvite moči na ustrezni stopnji, niso sposobni premagovati naporov pri izvajanju športnih aktivnosti. Posledica nizke stopnje moči je prehitra utrujenost, kar povzroči, da postane otrok v igri bolj ali manj pasiven (Videmšek in Pišot, 2007). Pri otrocih se izogibamo statičnih nalog za razvoj moči, zato iščemo ustrezne igralne vadbene oblike dinamičnega značaja (Videmšek in Jovan, 2002). Pomembno je, da z gibalnimi nalogami za razvoj moči pripomoremo k razvoju pravilne drže otroka (Videmšek in Pišot, 2007).

1.6 Predmet in problem

Pri uvajanju začetnikov v igro hokeja je pri nas problem predvsem ta, da v slovenskem jeziku praktično ni strokovne literature, ki bi opisovala značilnosti vadbene procesa, katerekoli starostne skupine hokejistov. Težave se pojavijo predvsem pri mlajših selekcijah oz. pri popolnih začetnikih, saj trenerji po navadi nimajo dovolj teoretičnih znanj, da bi vadbo prilagodili glede na značilnosti in lastnosti določene starostne skupine. Prav tu pa se skriva še

veliko maneverskega prostora za kvalitetnejše in načrtno delo z mladimi, predvsem z začetniki. Prav tako večina trenerjev nima potrebnih praktičnih izkušenj in znanj s področja metodike učenja hokeja na ledu. Pomembno se mi zdi tudi področje psihologije, saj je veliko trenerjev oz. vaditeljev, ki ne razumejo in ne upoštevajo psiholoških značilnosti svojih vadečih, ali pa si te značilnosti narobe razlagajo.

2 METODE DELA

Ker je diplomsko delo monografsko, ga bomo pisali s pomočjo domače in tuje literatura ter osebnih izkušenj in mnenj ter izkušenj nekdanjih trenerjev. Gradiva o hokeju na ledu je v našem prostoru in v knjižnicah zelo malo, večina stvari pa je že precej zastarelih. Zato bomo gradiva iskali tudi v tuji literaturi, saj je nekoliko več napisanega v angleščini, nemščini, ruščini in češčini.

Informacije sem poiskal tudi pri bivših trenerjih, predvsem pri trenerju mlajših selekcij HK Slavija. Nekaj pa sem povzel iz izkušenj, ki sem jih pridobil kot igralec HK Slavija ter kot pomočnik trenerja začetnikov in selekcije hokejske šole pri HK Slavija Junior. Uporabne informacije in znanja sem kot študent na Erasmus praksi pridobil tudi v Nemčiji, pri klubu L.E C (Leipziger eissport club). Kot pomočnik trenerja sem aktivno sodeloval pri treniranju mlajših selekcij, začetnikov in članov 1b ekipe na ledu in v bližnji športni dvorani.

V diplomskem delu bomo opisovali in predstavili hokejsko igro mladih ter telesne in gibalne značilnosti otrok. Pri tem se bomo posvetili tudi elementarnim, podrobneje štafetnim igram, ki so glavna tema našega dela.

3 CILJI

- Natančna opredelitev elementarnih iger s poudarkom na štafetnih igrah.
- Predstavitev načinov in možnosti uporabe štafetnih iger pri igralcih hokeja na ledu za razvoj gibalnih sposobnosti.

3.1 Štafetne igre za razvoj koordinacije

Navidezno enostavna gibanja, vendar v novem okolju, lahko začetnikom oz. otrokom predstavljajo koordinacijsko zahtevne gibalne naloge. Na začetku je lahko enostavno drsanje naprej, zaustavljanje ali drsanje vzvratno koordinacijsko dovolj zahtevno, da jim ni treba dodajati drugih gibanj. Pri nadzorovanju izvajanja koordinacijskih nalog moramo biti pozorni predvsem na to, da vadeči naloge izvajajo pravilno.

Timing je koordinacijska sposobnost, ki omogoča, da se določeno gibanje znotraj gibalne celote izvede v točno določenem trenutku. V nasprotnem primeru se tega gibanja ne da več izvesti ali pa se izvede napačno. Npr., če se pri preskakovanju kolebnice ne skoči pravočasno, se kolebnica zaplete med noge in je s tem gibanje zaustavljeno. Sposobnost koordinacije spodnjih okončin je sposobnost izvajanja zapletenih gibanj z nogami. Noge se večinoma uporabljajo za premikanje po prostoru. Pistotnik (2011) navaja, da so običajni gibalni vzorci za noge premikanje naprej in nazaj. Gibalne naloge, ki zahtevajo natančno manipuliranje s spodnjimi okončinami (stopanje po koordinacijski lestvi, vodenje več žog hkrati z obema nogama ipd.), se pojavljajo kot gibalni problem (bilateralna inervacija). Sposobnost reševanja prostorskih problemov je sposobnost, da se v najkrajšem času dopolni osnovni program gibanja, ki je omogočal premikanje po prostoru. Za določen čas ga nadomesti nov program, ki omogoči premagovanje ovir na poti. Ko so ovire premagane, se vrnemo k osnovnemu programu gibanja.

Tabela 1: Štafetne igre za razvijanje timinga

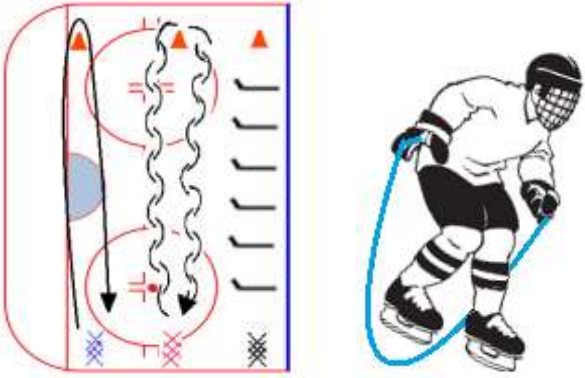
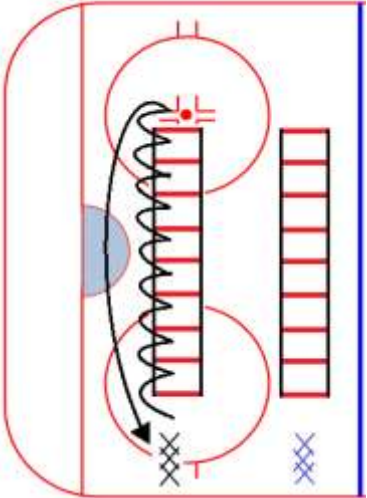

Ime in skica igre	Pravila igre
<p>Preskoči kolebnico</p> 	<p>Vadeči se gibljejo samo tako, da ves čas drsanja prestopajo kolebnico. Kdor kolebnico samo drži, jo vleče za sabo ali se vanjo zaplete, naredi napako. V primeru napake se mora vadeči vrniti na mesto, kjer je naredil napako in od tam nadaljevati s pravilnim izvajanjem.</p>
Opis igre	Različice igre
<p>Za štartno črto stojijo skupine, posamezno sestavlja 4 ali 5 članov. Prvi v vsaki skupini drži v roki kolebnico. Pred vsako skupino je na razdalji 7 metrov postavljen stožec. Na znak začne prvi z drsanjem in vrtenjem ter prestopanjem kolebnice do stožca, okoli njega in nazaj do skupine. Na startno-ciljni črti kolebnico preda naslednjemu, ki nato začne z opravljanjem enake naloge. Za skupino je igra končana, ko zadnji opravi z nalogo in preda kolebnico prvemu. Zmaga skupina, ki prva opravi z nalogo.</p>	<p>Prestopanje palic Skakanje čez dolgo kolebnico (trenerja vrtita dolgo kolebnico) Poddrsavanje dolge kolebnice (trenerja vrtita dolgo kolebnico)</p>

Tabela 2: Štafetne igre za razvijanje koordinacije spodnjih okončin

Ime in skica igre	Pravila igre
<p>Hoja po lestvi</p> 	<p>Vadeči se posamič lotijo premagovanja koordinacijske lestve. Z nalogo opravijo, ko uspešno izvedejo nalogo do konca in oddrsajo nazaj v skupino. Takrat z nalogo začne naslednji v koloni. V primeru nepravilne izvedbe (stopanje na lestev), vadeči ponovno začne z izvajanjem naloge tam, kjer je naredil napako.</p>
Opis igre	Različice igre
<p>Stopanje po koordinacijski lestvi je dobra naloga za razvoj koordinacije spodnjih okončin. Ko temu dodamo novo okolje (led in drsalke), s tem nadgradimo njen razvoj, saj je gibanje po koordinacijski lestvi z drsalkami zahtevnejše.</p> <p>Na začetku 5-metrске lestve stojijo skupine, posamezno sestavlja od 4</p>	<p>Gibanja po koordinacijski lestvi so lahko zelo različna. Gibanje naprej, bočno, vzvratno, s spreminjanjem smeri ter s poskoki. Gibanje je lahko enonožno, sonožno ali izmenično.</p> <p>Sočasno stopanje po lestvi in vodenje ploščka s palico</p>

do 6 članov. Osnovno naloga je, da vadeči čim hitreje prehodi lestev (izmenično, vsaka noga v svoj kvadrat).	Prosto vodenje ploščka z nogo Vodenje več ploščkov/žog z nogo (2 ali več) po prostoru
--	--

Tabela 3: Štafetne igre za razvijanje kinetičnega reševanja prostorskih problemov

Ime in skica igre	Pravila igre
Poljubni poligon 	Vadeči se po progi premikajo z drsanjem, pri tem morajo premagati ovire. Izbira, kako premagati ovire, je njihova. Če pri tem oviro podrejo, jo morajo postaviti v prvoten položaj, uspešno premagati in nato nadaljevati svojo pot.
Opis igre	Različice igre
Za štartno črto, pred poligonom, stojijo skupine, posamezno sestavlja od 4 do 5 vadečih. Na znak prvi začnejo z drsanjem in premagovanjem	Poligon v parih

<p>postavljenih ovir. Na progi so postavljene nižje in višje ovire, ki jih je treba premagati v gibanju naprej ali bočno. Od posameznika pa je odvisno, na kakšen način jih bo premagal. Lahko se odloči za poddrsavanje ali preskakovanje. Ovire so postavljene tako, da vseh ni moč premagati s poddrsavanjem ali preskakovanjem, kar morajo vadeči zaznati in se odločiti za pravilno opcijo. Ko vadeči premaga vse ovire, se vrne v skupino in preda štafeto z dotikom rok. Za skupino se igra konča, ko ovire premaga še zadnji. Zmaga ekipa, ki prva opravi z nalogami.</p>	<p>Premagovanje ovir s hkratnim vodenjem ploščka</p>
---	--

3.2 Štafetne igre za razvoj hitrosti

Hitrost je sposobnost opraviti neko gibanje v najkrajšem možnem času. V štafetnih igrah prihaja bolj do izraza sposobnost hitrega premikanja v prostoru, saj se skuša v čim krajšem času preteči (oddrsati) neko razdaljo in opraviti z nalogo. Take igre se prištevajo k sredstvom za neposreden razvoj hitrosti. Hitrost reakcije in štartna hitrost sta pojavnimi oblikami, ki sta zanimivi z vidika razvoja hitrosti začetnikov. Z razvojem in dozorevanjem otrok pa v treninge vključujemo razvijanje hitrosti posamičnega giba in največje hitrosti, ki sta za igranje hokeja na ledu zaželena in potrebna.

Pri igrah hitrosti je pomembno, da za vadeče izbiramo gibanja, ki so poznana in s katerimi nimajo težav. Pomembno je, da gibanje izvedejo brez večjih prekinitev, saj z igrami skušamo razvijati hitrost, kar pomeni, da mora biti gibanje izvedeno v kar se da največji zmožni hitrosti. Za varnost pa je treba poskrbeti tako, da imajo vadeči dovolj prostora za varno zaustavljanje (Pistotnik, 2004).

Tabela 4: Štafetne igre za razvijanje hitrostne reakcije

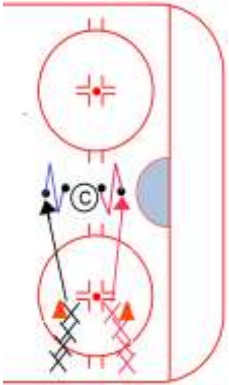
Ime in skica igre	Pravila igre
<p>Ujemi skokico</p> 	<p>Vadeči startajo, ko zaznajo, da je žoga začela padati. Ekipa, ki prva opravi z nalogo, dobi 2 točki. Ko vadeči žogo ujame, jo mora odložiti na določeno mesto, v nasprotnem primeru njegov naslednik ne sme startati.</p>
Opis igre	Različice igre
<p>Vadeči so razporejeni v dve ekipi, ki sta med seboj oddaljeni približno 2 metra. Trener stoji oddaljen od ekip, odvisno od sposobnosti vadečih, na razdalji 2–3 metrov. V vsaki roki drži enako odbojni žogi (nogometna, košarkaška, tenis ...). Trener žogi izpusti iz rok, kar predstavlja znak, da se vadeča poženeta za žogama. Ko vadeči eno žogo ujame, oddrsa k trenerju in mu jo izroči. V trenutku, ko trener žogo dobi, jo tudi izpusti in to je znak za start naslednjega v koloni. Zmaga ekipa, katere člani najhitreje ujamejo in predajo žogo trenerju.</p>	<p>Ujemi in pospravi žogo (trener ima na voljo večje število žog)</p>

Tabela 5: Štafetne igre za razvijanje startne hitrosti

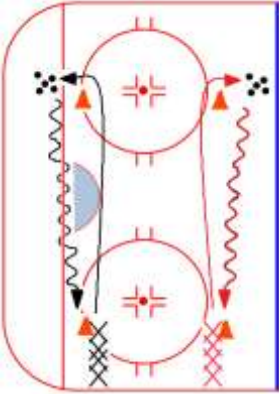
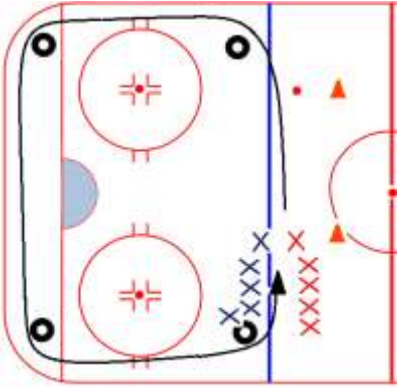
Ime in skica igre	Pravila igre
<p>Pospravljanje ploščkov</p> 	<p>Vadeči na trenerjev znak začnejo z opravljanjem naloge. Ko prvi pripelje plošček do startno/ciljne črte, lahko starta naslednji v koloni.</p>
Opis igre	Različice igre
<p>Vadeči so razporejeni v dve ali več ekip s 6–8 vadečimi. Nasproti ekipe, na razdalji 6 metrov, stoji stožec. Ekipi stojita v koloni, prvi iz vsake kolone na trenerjev znak starta in skuša čim hitreje priti do ploščka in ga voditi nazaj do svoje kolone. Ko prvi s ploščkom prečka štartno linijo, začne z izvajanjem naloge drugi. Ekipa, ki prva in pravilno pospravi vse ploščke, je zmagovalna.</p>	<p>Različice igre Različni starti (stoje, sede, kleče, leže, vsakič drugače obrnjeni)</p>

Tabela 6: Štafetne igre za razvijanje hitrosti gibanja

Ime in skica igre	Pravila igre
<p>Štafetno drsanje</p> 	<p>Vadeči na trenerjev znak začnejo z opravljanjem naloge. Drsati morajo okoli stožcev (gum). V primeru, da krajšajo pot, se ekipo, katere član je goljufal, ob koncu diskvalificira za to igro. Prav tako se z izgubo točk kaznuje namerno oviranje nasprotnika.</p>
Opis igre	Različice igre
<p>Vadeči so razdeljeni ob modri črti v 2 skupini po 5 vadečih. Koloni sta ena od druge oddaljeni 2 metra, tako da je med njima prehod. Prvi v koloni ima v roki štafetno (hokejsko) palico. Na startni znak prva tekmovalca skupin oddrsata okoli označenega igrišča. Po opravljenem krogu mora vadeči svojemu nasledniku predati palico v predajnem prostoru, označenem s stožcema (5 metrov). Zmaga ekipa, katere zadnji član prvi prečka ciljno/startno črto.</p>	<p>Prenašanje ploščkov Drsanje do črt (drsanje linij)</p>

3.3 Štafetne igre za razvoj moči

Moč je sposobnost izkoriščanja mišične sile za delovanje proti zunanjam silam. Zunanje sile, ki jih premagujemo pri štafetnih igrah, so lahko teža lastnega ali partnerjevega telesa, teža predmeta (pripomočki) ali sila trenja. Namen štafetnih iger za razvoj moči je na zabaven način izboljšati telesno pripravljenost otrok in poskrbeti za preventivo pred poškodbami. Pri razvoju moči mladih začetnikov se uporabljajo predvsem vaje dinamičnega mišičnega naprežanja, s katerimi razvijamo eksplozivno in repetitivno moč. Vaje za razvoj statične moči rok in ramenskega obroča pa se uporabljajo predvsem v sklopu nošenj.

Z vadbo za moč želimo pri otrocih razvijati predvsem splošno moč. Hokejska igra je kompleksna, saj so v gibanje vključene praktično vse mišične skupine, zato je tudi smiselno razvijati moč celotnega telesa. Vendar pa je treba paziti, da vadečih ne preobremenimo, saj lahko pride do poškodb.

Tabela 7: Štafetne igre za razvijanje repetitivne moči ramenskega obroča

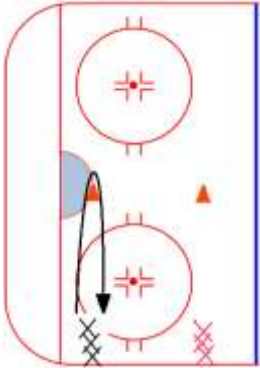
Ime in skica igre	Pravila igre
<p>Lazenje</p> 	<p>Vadeči se premikajo v opori spredaj klečno. Pri lazenju si lahko pomagajo le z rokami. V primeru, da si vadeči pri premikanju pomaga z nogami, ga najprej opozorimo, pri drugem kršenju ga pošljemo izvajati nalogo od začetka.</p>
Opis igre	Različice igre
<p>Vadeči so razporejeni v dve ali več ekip po 6 vadečih. Pred vsako ekipo na polovici igrišča stoji stožec, katerega morajo vadeči pri izvajanju naloge obiti. Na znak začnejo vadeči z lazenjem v opori spredaj klečno. Naloga je opravljena, ko vadeči lazi do stožca, okoli njega in nazaj, kjer z dotikom roke naslednjega preda "štafeto". Ekipo z nalogo konča, ko vsi v ekipi opravijo z nalogo. Zmaga ekipa, ki nalogo prva opravi.</p>	<p>Lazenje v opori spredaj ležno Vojaško plazenje</p>

Tabela 8: Štafetne igre za razvijanje repetitivne moči nog

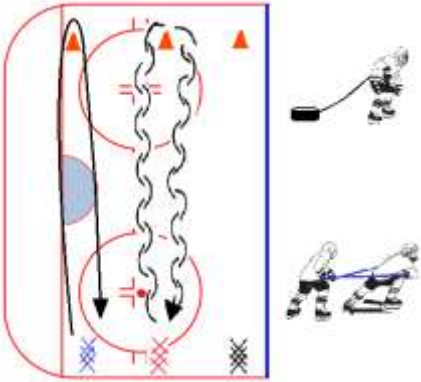
Ime in skica igre	Pravila igre
<p>Vlečenje "sani"</p> 	<p>Vadeči se premika z drsanjem in mora ves čas premagovati zunanji odpor. Nalogo mora opraviti v celoti in pri tem vleči predmet, v nasprotnem primeru se ekipi odvzamejo točke ali pa se diskvalificira.</p>
Opis igre	Različice igre
<p>Vadeči so razporejeni v dve ali več ekip po 6 vadečih. Nasproti vsaki ekipi na drugi strani igrišča stoji stožec, okoli katerega morajo vadeči oddrsati. Na znak začnejo vadeči z drsanjem in vlečenjem lažjega predmeta za sabo. Drsati morajo do stožca, okoli njega in nazaj v skupino. Ko prispejo do startno-ciljne črte, predajo predmet in z izvajanjem naloge začne naslednji v ekipi. Ko z nalogo opravijo vsi v ekipi, je zanje igra končana. Zmaga ekipa, ki prva opravi z nalogo ter je v koloni poravnana in na kolenih.</p>	<p>T-odrivi z zunanjim odporom C-odrivi z zunanjim odporom Limonice z zunanjim odporom</p>

Tabela 9: Štafetne igre za razvijanje statične moči rok in trupa

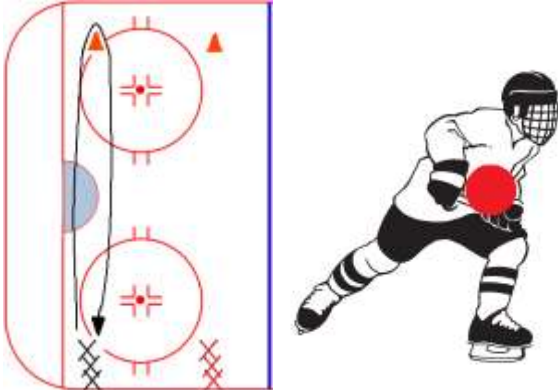
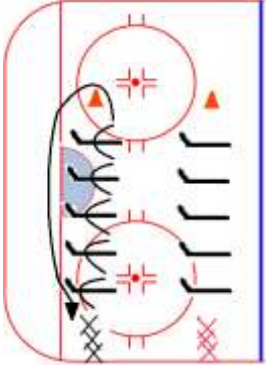
Ime in skica igre	Pravila igre
<p>Prenašanje tovora</p> 	<p>Vadeči se premika z drsanjem in mora ves čas premagovati zunanji odpor. Če žogo izpusti, jo mora pobrati in z gibanjem nadaljevati z mesta, na katerem žogo izpusti iz rok. Nalogo je treba opraviti v celoti od začetka do konca, v nasprotnem primeru ekipa izgubi igro.</p>
Opis igre	Različice igre
<p>Vadeči so razporejeni v dve ali več ekip po 6 vadečih. Nasproti vsaki ekipi na drugi strani igrišča stoji stožec, okoli katerega morajo vadeči oddrsati. Na znak začnejo vadeči z drsanjem in nošenjem težke žoge spredaj v priročnju. Z žogo mora drsati na drugo stran igrišča, okoli stožca in nazaj do svoje ekipe, kjer preda žogo naslednjemu v koloni. Nalogo se izvaja, dokler zadnji v ekipi ne konča. Ekipa, ki prva opravi z nalogo, je zmagovalna.</p>	<p>Nošenje težke žoge spredaj (predročenje, nadročenje)</p> <p>Nošenje težke žoge zadaj</p>

Tabela 10: Štafetne igre za razvijanje eksplozivne moči nog

Ime in skica igre	Pravila igre
<p>Preskakovanje palic</p> 	<p>Vadeči se premika z drsanjem in skakanjem čez palice. Skok čez palico mora biti izveden sonožno, v primeru da vadeči skoka ne izvede sonožno, ga ustavimo in mora pot nadaljevati od mesta, kjer je napravil napako. Če tega ne naredi, ostane ekipa brez točk.</p>
Opis igre	Različice igre
<p>Vadeči so razporejeni v dve ali več ekip po 6 vadečih. Pred vsako ekipo na razdalji 10–15 m stoji stožec, okoli katerega morajo vadeči oddrsati. Med vadečimi in stožcem leži na razdalji vsaka 2 metra 5–7 palic, preko katerih morajo vadeči skakati. Na znak prvi v koloni začne z drsanjem ter sonožnim preskakovanjem palic, ki ležijo na ledu. Ko preskoči vse palice, oddrsa okoli stožca in v svojo ekipo. Naslednji starta, ko se ga njegov predhodnik dotakne z roko. Zmaga ekipa, katere člani prvi pravilno opravijo z nalogo.</p>	<p>Enonožno preskakovanje palic Počepanje pod ovirami</p>

4 SKLEP

Hokej na ledu se je od preteklosti do danes močno spremenil. Postal je hitrejši, bolj dinamičen, igralci so drsalno in tehnično močno napredovali. Z vsem tem je hokej postal tudi bolj privlačen za gledalce. Posledično to pomeni večji finančni priliv, kar pa omogoča nadaljnji razvoj hokeja.

Razvoj igralcev se začne pri uvajanju začetnikov v igro hokeja. V tem obdobju je treba imeti kvalitetne programe dela, prilagojene otroškemu razvoju. Vadba mora potekati na otroku prijazen in zanimiv način. Le tako otroka navdušimo in ga obdržimo v tem športu.

Ker se igra hokeja na ledu odvija na specifičnem prostoru z dodatno opremo in na zmanjšani podporni ploskvi, je na začetku treba otroke naučiti gibanja in to gibanje stabilizirati do te mere, da so otroci sposobni samostojno drsati in vstajati oz. se pobrati po padcu. Po uvodni grobi stabilizaciji gibanja, katere čas je odvisen od predhodnega znanja ter sposobnosti posameznega otroka, lahko začnemo z uvajanjem mladih v specifičnost igre hokeja. V tem segmentu morajo otroci razvijati gibalno vsestranost. To pa dosežemo preko naravnih oblik gibanj in elementarnih iger, med katere spadajo tudi štafetne igre.

Uporaba štafetnih iger ima lahko velik potencial, saj z njimi razvijamo gibalne sposobnosti: moč, hitrost in koordinacijo, ki so pri igri hokeja na ledu zaželeni. Preko štafetnih iger lahko otrokom predstavimo gibanja, ki so jim nezanimiva oz. jih ne izvajajo z veseljem. Predstaviti jih moramo na njim privlačen in zanimiv način.

Štafetne igre, ki so predstavljene, so le osnovni vpogled in pomoč pri sestavi in popestritvi treninga. Tudi v praksi sem uporabljal gibalne naloge, ki so navedene v diplomskem delu. Pri otrocih starih od 4 do 10 let so bile te naloge uspešno izvedene, poleg tega so otroci poizkusili nekaj novega in se pri tem zabavali.

Idej je še veliko, vendar jih zaradi preglednosti in obširnosti dela vseh ni bilo moč vključiti. Posamezne naloge lahko trenerji kombinirajo v sestavo poligonov ali katerih drugih oblik treninga. Vsak trener mora glede na sposobnosti svojih vadečih izbrati nalogo, jo olajšati ali otežiti in s tem poskrbeti za nemoten proces in motivacijo svojih vadečih.

5 LITERATURA IN VIRI

- Batetto, M. (1990). *Hokej na ledu*. Ljubljana.
- Filipčič, A. (2000). *Tenis – tehnika in taktika*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Gallahue, D. L. in Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Learn to Play Manual (2010). *International ice hockey federation*. Pridobljeno 30. 4. 2012 s <http://www.iihf.com/iihf-home/sport/coaches/learn-to-play.html>.
- Marjanovič Umek, L., Zupančič, M., Fekonja, U., Kavčič, T. idr. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Založba Rokus.
- Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro; Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu; Osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- *Selekcijske kategorije* (2012). Hokejski klub Slavija junior/Hokejska zveza Slovenije. Pridobljeno 15. 10. 2012 s <http://www.hk-slavijajr.si/selekcije>.
- Stanovnik, M. (1997). *Osnove drsanja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Jovan, N. (2002). *V čarobnem svetu igral in športnih pripomočkov: predšolska športna vzgoja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Videmšek, M., Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R., Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu*. Koper: Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.