

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje

**RAZLIKE MED PROGRAMI DELA IN DELO Z MLADIMI
HOKEJISTI MED RAZVITIMI HOKEJSKIMI DRŽAVAMI
NAPRAM SLOVENIJI**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

doc. dr. Tomaž Pavlin, univ. dipl. zg. in soc.

Avtor dela
ALJAŽ NOVAK

RECEZENT:

izr.prof. dr. Frane Erčulj

Ljubljana, 2015

ZAHVALA

Hvala vsem, ki ste me podpirali, spodbujali, svetovali in mi pomagali pri pisanju diplomske naloge.

KLJUČNE BESEDE:

hokej na ledu, delo z mladimi hokejisti, razvoj

RAZLIKE MED PROGRAMI DELA IN DELO Z MLADIMI HOKEJISTI MED RAZVITIMI HOKEJSKIMI DRŽAVAMI NAPRAM SLOVENIJI

Aljaž Novak

IZVLEČEK

V diplomski nalogi je predstavljeno delo z mladimi hokejisti od njihovega začetka do že skoraj izdelanega hokejista. Razvijanje gibalnih sposobnosti predstavlja osnovo za usvajanje hokejskih tehnik. V diplomski nalogi smo se ob upoštevanju značilnosti otrokovega razvoja osredotočili na to, kaj in kako je v posameznem obdobju primerno trenirati, da bo mlademu hokejistu omogočeno uspešno nastopanje tudi v članski kategoriji.

KEY WORDS:

Ice hockey, work with young hockey players, development

**THE DIFFERENCES BETWEEN THE PROGRAMME OF WORK AND
WORK WITH YOUNG HOCKEY PLAYERS IN DEVELOPED 'HOCKEY'
COUNTRIES COMPARED WITH SLOVENIA**

Aljaž Novak

ABSTRACT

The diploma work deals with the work of young hockey players from their beginning and throughout their development stages. The development of kinesthetic skills presents the basics of acquiring hockey techniques. Considering the characteristics of a child's development, the diploma work focus is on how and what training a certain period requires ensuring a young hockey player a successful performance also in the membership category.

Vsebina

1.	UVOD	7
2.	METODE DELA	8
3.	RAZPRAVA	9
3.1	Kaj pomeni dolgotrajni razvoj športnika?	9
3.2	Deset ključnih faktorjev razvoja športnika	10
3.2.1	Osnove.....	10
3.2.2	Specializacija.....	10
3.2.3	Treniranost	11
3.2.4	Desetletno pravilo	13
3.2.5	Fizični, mentalni, kognitivni in čustveni razvoj.....	14
3.2.6	Biološka starost in kronološka starost	15
3.2.7	Periodizacija in načela treninga.....	16
3.2.8	Sistem usmeritve in integracije	16
3.2.9	Načrtovanje koledarja za tekmovanja.....	17
3.2.10	Nenehno napredovanje.....	18
3.3	Pet začetnih stopenj razvoja hokejista.....	18
3.3.1	Aktivni začetek – osnovne gibalne sposobnosti (do šest let).....	18
3.3.2	Osnove – razvoj gibalne abecede (od šestega do osmega leta za dekleta in od šestega do devetega za fante).....	19
3.3.3	Učenje za trening (»Learn to Train«) – učenje temeljnih športnih znanj (za fante, stare od 9–12, in dekleta, stara od 8–11 let)	23
3.3.4	Treniranje za trening (»Training to Train«) – grajenje »motorja« in utrjevanje športnih veščin (dekleta od 11–15, fantje od 12–16 let)	29
3.3.5	Učenje, kako tekmovati (»Learn to Compete«) – optimizacija »motorja«, in izboljšanje športnih veščin (dekleta od 15–18, fantje od 16–18 let starosti)	34

3.4 Slovenija	36
4. SKLEP	38
5. VIRI	39

Kazalo slik

Slika 1- priložnostna okna treniranja posameznih sposobnosti.....	13
---	----

1. UVOD

V diplomski nalogi smo se odločili, da bomo analizirali programe dela z mladimi hokejisti v razvitih hokejskih državah in te primerjali s takimi v Sloveniji. Po pregledu vseh podatkov smo se odločili, da bomo obravnavali delo z mladimi v Severni Ameriki, o čemer je bilo največ dostopnih in uporabnih virov ter veliko primernega gradiva. Vse skupaj je bilo napisano v jeziku, iz katerega ni težko prevajati, poleg tega pa rezultati na članski in mladinski ravni kažejo, da tako Kanada (dvakrat zapored olimpijski prvaki, aktualni svetovni prvaki) kot ZDA (U18 – od leta 2004 vedno nosilci medalje, od leta 2009 do 2015 šestkratni svetovni prvaki in enkrat drugi) trenutno najboljše delata z mladimi hokejisti. Zaradi boljše dostopnosti virov in in odličnih rezultatov v mlajših kategorijah v zadnjih letih sem se pri pisanju diplomskega dela bolj osredotočil na ZDA. Tudi na uradni spletni strani ameriške hokejske zveze je dostopnih veliko brezplačnih vsebin in programov dela tako z začetniki kot že izdelanimi hokejisti.

V Sloveniji glede na maloštevilni kader vzgojimo kar veliko hokejistov, ki lahko živijo od hokeja. V razvitih državah se, v primerjavi s Slovenijo, razlika začne kazati ravno v letih, ki so zelo pomembna za dokončni razvoj hokejista. Nadarjeni imajo več treningov ter več podpore izobraževalnih institucij, ki jim omogočajo vsaj dva treninga dnevno, ne da bi manjkali pri pedagoškem procesu. Če pa že manjkajo, izostanek brez večjih težav lahko nadomestijo, pri čemer se institucije prilagajajo učencem. Poskrbljeno je tudi za več materialnih sredstev. Medtem ko je pri nas vse na plečih staršev, drugje skoraj za vse poskrbi klub ali zveza. Tak primer so ZDA.

S to diplomsko nalogo želimo ljudi v slovenskem hokeju seznaniti s severnoameriškim načinom dela. Ta zagovarja dolgotrajni razvoj športnika, ne samo hokejista, in ponuja priložnost tudi tistim, ki ne kažejo zmožnosti za uspeh pri svojih šestnajstih letih, ampak dozorijo pozneje. Takrat se kar velikokrat izkaže, da imajo zmožnosti za vrhunškega športnika več kot tisti, ki dozori prej.

2. METODE DELA

Teme diplomskega dela smo se lotili z zbiranjem in preučevanjem primerne literature. Pri raziskovanju smo uporabili deskriptivno metodo in z njo povzeli sekundarne vire in analize že obstoječega materiala.

Pri povzemanju sekundarnih virov smo se najbolj usmerili v preučevanje ameriškega dolgotrajnega razvoja športnika, ki ne temelji samo na hokeju ampak na splošnem telesnem razvoju.

3. RAZPRAVA

3.1 Kaj pomeni dolgotrajni razvoj športnika?

Kot vzorčni primer dela z mladimi in strokovno teoretično predstavitev smo se navezali na severnoameriški hokej in razvojni model ZDA. Ta model uporablja dolgoročni razvoj športnika kot osnovo za njegovo delovanje. Načela dolgotrajnega razvoja športnika se uporabljajo kot podlaga za obstoječe sisteme in strukture, da bi ti postali bolj skladni. Model je razvil mednarodno priznan vzgojitelj Istvan Balyi in je prilagojen za hokej na ledu, natančneje, za ameriški hokej. Ta načela so zakoreninjena v vseh uspešnih programih po celem svetu (Balyi, Higgs, Way, 2013).

Ena prvih stvari, ki jih je naredila ameriška zveza pri tem projektu, je, da so podrobneje pogledali statistiko, povezano z igralčevim razvojem. Še posebej so se posvetili razvoju sposobnosti. Primerjali so statistiko izvajanja prvin med treningom in tekmo. Ko pogledamo, koliko posameznih prvin in ponovitev naredijo otroci med treningom in tekmo, hitro pridemo do ugotovitve, da imajo otroci večjo možnost napredka med treningom ("Long-Term Athlete Development"¹, 2015).

Tako je bil ustvarjen model, ki treninge in potrebne vaje postavlja nad vse ostalo. To ne pomeni, da ameriški razvojni model otrokom jemlje zabavo v igri, ravno nasprotno. Treningi so lahko in morajo biti zabavni, še posebej, če se igrajo vsi in imajo veselje do igre, ki jo imajo radi. Več kot jo igrajo, večja je verjetnost, da jo bodo imeli radi. Ko namreč združiš strast do igre s povečanim časom ploščka v posesti, bodo otroci začeli uživati. Igra, ljubezen, uživanje. Tak je ameriški razvojni model (LTAD, 2015).

Ker je bila raziskava izvedena v času razvoja ameriškega razvojnega modela, je z njo postalo jasno, da so bila kritična področja njihovega sistema ta, da so zanemarjali otroke v zelo zgodnjih letih. Ko otrok dozori, vsak napreduje po enakih stopnjah razvoja. Nekatere vidike teh faz je treba obravnavati na ustreznih točkah vzdolž krivulje razvoja, da lahko otroci uresničijo svoje genetske zmožnosti. Največji razvoj se dosega s starosti ustrezno strukturo in vsebino. Brez razvijanja sposobnosti in posameznih fizičnih ter psihičnih lastnosti v primernem času se dolgoročni obeti, da bomo naredili vrhunskega igralca, zmanjšujejo iz dneva v dan (LTAD, 2015).

Ameriški razvojni model nam s pomočjo uporabe načel dolgoročnega razvoja športnika omogoča, da vključimo trening, tekmovalnost in regeneracijske programe v povezavi z biološkim razvojem in tako lahko izkoristimo vse otrokove zmožnosti. Cilj je iz otroka narediti

¹ Vir bomo v nadaljevanju skrajšano navajali kot *LTAD, 2015*.

športnika in iz športnika narediti hokejista. Razvojni program ponuja enake možnosti za vse in si želi v hokeju obdržati mlajše igralce (LTAD, 2015).

3.2 Deset ključnih faktorjev razvoja športnika

3.2.1 Osnove

Učenje osnovnih gibalnih in športnih veščin mora biti zabavno. Vsi športi se začnejo z osnovnimi gibalnimi in športnimi sposobnostmi. Osnovne sposobnosti vključujejo agilnost, ravnotežje, koordinacijo in hitrost, medtem ko osnovna znanja o gibanju vključujejo tek, skakanje, drsanje in mete. Otroci morajo imeti trdne temelje teh osnovnih znanj, da so lahko uspešni pri učenju športnih veščin. Izkazalo se je, da imajo otroci z močnim in široko zastavljenim poznavanjem osnovnih gibanj in športnih znanj iz različnih športov več možnosti za končni uspeh v posameznem športu (LTAD, 2015).

3.2.2 Specializacija

Športniki, ki so dobro podkovani v več športih, imajo torej tudi več možnosti za končni uspeh v izbranem športu.

Športi so si različni; pri nekaterih se specializacija začne prej, pri nekaterih pozneje. Primer zgodnje specializacije je ženska gimnastika, kjer se zaradi rasti dekleta lahko »upokojijo« že pri štirinajstih, petnajstih ali šestnajstih letih. Pri večini drugih, predvsem ekipnih športov, med njimi tudi hokeju na ledu, je primernejša poznejša specializacija. Hokejisti ne dosežejo vseh zmogljivosti, dokler popolnoma ne odrastejo. Specializacija v zgodnjih letih omejuje otroke pri doseganju širokega spektra športnih znanj in spretnosti; zgodnja specializacija zato negativno vpliva na njihove celotne atletske zmožnosti. Če se igralci specializirajo prezgodaj, se lahko pojavijo neravnovesja v mišicah, povečajo se možnosti za izgorelost in s tem omejijo njihove atletske zmogljivosti, saj ne razvijajo široke baze športnih znanj (LTAD, 2015).

Mladi športniki, ki sodelujejo v različnih športih, imajo manj poškodb in se lahko ukvarjajo s športom dlje kot tisti, ki so specializirani pred puberteto (LTAD, 2015).

Priporočila

- spodbujati športnike, da si prizadevajo imeti vsaj en ali dva dni počitka na teden, torej da nimajo športnih tekmovanj, športno specifičnih treningov in tekmovalne vadbe (tekma med seboj); počitek jim omogoči, da se lahko regenerirajo, tako fizično kot psihično;
- spodbujati športnika, da si pri ukvarjanju z nekim športom vzame vsaj dva do tri mesece odmora na leto (LTAD, 2015).

3.2.3 Treniranost

Manjkajoče optimalne možnosti pomembno vplivajo na otrokovo sposobnost, da doseže svoje polne zmogljivosti (LTAD, 2015).

Obstajajo posamezne faze otrokovega telesnega in duševnega razvoja, ki ponujajo optimalne možnosti za razvoj posebnih lastnosti, kot so osnovne veščine gibanja (agilnost, ravnotežje, koordinacija in hitrost), osnovnih športnih znanj (tek, skoki, meti, drsanje in zadevanje) in fizične zmogljivosti (gibljivost, vzdržljivost in moč). Za pomanjkanje teh je bilo dokazano, da bistveno vplivajo na otrokovo sposobnost doseganja svoje polne zmogljivosti (LTAD, 2015).

V ameriškem starem sistemu se je trening v zgodnjih letih osredotočal na rezultat, namesto da bi se na razvojni proces (optimalni trening). Škoda, storjena med šestim in desetim ter med desetim in šestnajstim letom, se ne more popraviti v celoti (igralci/tekmovalci nikoli ne bodo izkoristili svojih genetskih zmogljivosti). Zato so nacionalni športni centri dobivali povprečne športnike. Kljub sposobnostim in strokovnemu znanju niso mogli popraviti škode iz predhodnega treninga (LTAD, 2015).

Kaj so v ZDA proizvajali v starem sistemu? Imeli so več kot obilo povprečnih in zelo malo vrhunskih igralcev, ki so lahko igrali na najvišji ravni (NCAA, NHL) – to je bila posledica pomanjkanja ustreznega treninga v mladosti (LTAD, 2015).

Obstajajo merila, ki povedo, kdaj je primerno kaj trenirati. Taka »priložnostna okna« omogočajo hitrejšo prilagajanje na trening in, če se jih zamudi, se otrokova možnost, da doseže svoje polne zmogljivosti, zmanjša. V mislih moramo imeti, da so vsi sistemi spremenljivi pri manjših stopnjah prilagajanja. V omenjenem starem sistemu je bilo priložnostno okno za razvoj znanj in spretnosti (9–12 let) zgrešeno, saj so otroci preveč tekmovali in premalo trenirali. To je pomenilo preveč tekem in premalo treninga v letih, ko so otroci najbolj dojemljivi za pridobivanje športnih znanj. To obdobje se razlikuje med posamezniki, saj je vsak otrok edinstven v svojem genetskem ustroju. Sledi splošnim stopnjam človeške rasti in zorenja, vendar znanstveni dokazi kažejo, da se otroci pri obsegu in stopnji različnih vrst treninga odzivajo različno. Nekateri kažejo zmožnosti za vrhunskost že pri enajstih letih, medtem, ko nekateri tega še ne pokažejo niti pri petnajstih ali šestnajstih. Zato je potreben dolgoročen pristop k razvoju igralca, s čimer lahko zagotovimo, da tudi igralci, ki se počasneje odzivajo na različne treninge v njihovem razvoju, niso prikrajšani (Balyi idr., 2013).

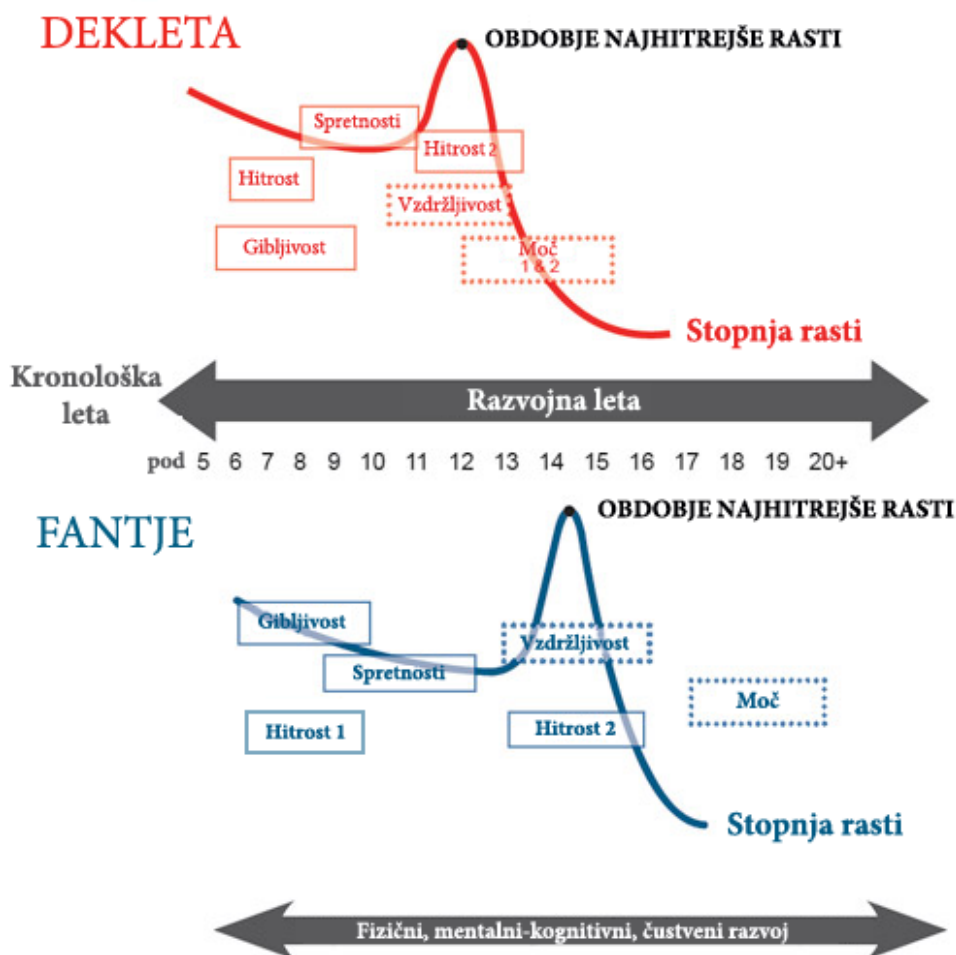
Pet fizičnih zmogljivosti in priložnostna okna za njihovo treniranje:

- **VZDRŽLJIVOST:** optimalno treniranje se izvaja na začetku, ko se začne maksimalna rast otroka, bolj znana kot začetek pubertete ali adolescence. Trening aerobne moči je priporočljiv, preden otroci začno hitro rasti, treba pa ga je postopno vključevati, dokler se otrokova rast ne umiri.
- **MOČ:** optimalno treniranje za dekleta se začne takoj po obdobju hitre rasti ali ob nastopu menstruacije, za fante pa 12–18 mesecev po obdobju hitre rasti.
- **HITROST:** za fante je prvo priložnostno okno med sedmim in devetim letom, drugo pa med trinajstim in šestnajstim. Za dekleta je to med šestim in osmim, drugo pa v obdobju med enajstim in trinajstim letom.
- **SPRETNOSTI:** okno za optimalno učenje spretnosti za fante je med devetim in dvanajstim, medtem ko je za dekleta to med osmim in enajstim letom.
- **GIBLJIVOST:** optimalno treniranje za gibljivost pri obeh spolih se izvaja med šestim in desetim letom. Posebno pozornost gibljivosti je treba nameniti tudi med obdobjem hitre rasti (Balyi idr., 2013).

Poleg zmogljivosti pa so pomembni tudi drugi dejavniki:

- **STRUKTURA TELES/POSTAVA:** višina otroka pred in med puberteto ter po njej naj bo v pomoč trenerjem ali staršem. Spremljanje rasti je lahko smernica za razvojno starost in nam omogoči lažje načrtovanje tega, kaj naj v nekem okolju otrok trenira, da bo zanj najbolje.
- **PREŽIVLJANJE:** ta kategorija se nanaša na vse vidike priprave telesa za šport in na splošno zdravje. To zajema širok spekter tem, od prehrane in primerne vnosa tekočin do počitka in regeneracije. Proti utrujenosti, ki je lahko posledica samo enega treninga/tekme ali pa se nabira dalj časa, se je mogoče boriti s pravilnim načinom življenja – ne glede na to, ali želimo, da naši otroci postanejo vrhunski športniki ali si prizadevajo za boljši učni uspeh ali pa samo za bolj zdravo življenje. Če bodo imeli primerno znanje in načrt zdravega življenja, jim bo zadane cilje uspelo lažje uresničiti tako na telesni kot duševni ravni.
- **ŠPORTNI URNIKI** morajo upoštevati zahteve, ki jih otroku postavljajo šole. Izobraževanje je potrebno poudariti, zahteve športa pa naj bi samo dopolnjevale šolske obveznosti, ne pa jih ovirale. Stres zaradi dela v razredu, izpiti, vprašanja o ljubezni (dekleta, fantje) in šolske strokovne skupine vplivajo na utrujenost in stopnjo stresa na športnika. Trenerji in starši morajo spremljati te dejavnike in uravnotežiti športni urnik, ki omogoča otroku maksimalen razvoj tako na ledu kot v učilnici.
- **PSIHOLOŠKI VIDIKI:** šport je fizični in duševni izziv. Sposobnost za ohranjanje visoke ravni koncentracije, ki se sprošča z uspehi, je bistvenega pomena za dolgoročni uspeh v športu. Tako sposobnost lahko uporabimo tudi v vsakdanjem življenju. Razvijati

moramo mentalno moč za uspeh na najvišji ravni, za kar pa so potrebni treningi, ki so prilagojeni spolu in stopnji dolgotrajnega razvoja športnika (Balyi idr., 2013).



Slika 1- priložnostna okna treniranja posameznih sposobnosti

(LTAD, 2015)

Slika nam prikaže priložnostna okna treniranja posameznih sposobnosti glede na stopnjo razvitosti otroka. Iz nje je razvidno, da je obdobje najhitrejše rasti kritična točka, na katero moramo biti pri razvoju športnika še posebej pozorni. Takrat se struktura in delovanje telesa spremenita in temu primerno je treba prilagoditi tudi trening.

3.2.4 Desetletno pravilo

To se nanaša na »10.000-urno pravilo za deset let« in pomeni potreben trening, ki naj bi trajal tri ure na dan in deset let, da otroci obvladajo veščine. Potrebna so leta organizirane

vadbe, da vadeči obvlada posamezne veščine. Raziskave kažejo, da je to res, velja pa za razvoj katere koli veščine, pa naj je to učenje igranja instrumenta ali športne veščine (LTAD, 2015).

To ne pomeni 10.000 ur hokeja na ledu ampak 10.000 ur atletskega razvoja – nogomet, plezanje na drevesa in druge telesne aktivnosti, v katerih lahko sodelujejo otroci. Veliko raziskovalcev meni, da je to minimum. Splošno povedano, potrebno je ogromno dela, da nekdo postane vrhunski športnik. To dosežemo z raznovrstnim športnim gibanjem in s športnimi veščinami. Ko je enkrat temelj določen, so potrebna leta strokovne vadbe, da se lahko športnik razvije v vrhunskega, na najvišji ravni v svojem športu. Kaj takega se ne zgodi vedno takoj (LTAD, 2015).

To velja za mnoge igralce, ki igrajo v ligi NHL. Velik odstotek njih sploh ni bil izbran na naboru za ligo NHL. Ko so bili stari 18 ali 19 let, ni nihče želel tvegati z njihovim, četudi poznim izborom na naboru za ligo NHL. Hokej ni šport, kjer je značilna zgodnja specializacija, in raziskava kaže, da morajo programi dela z mladimi vključevati dolgotrajno razvojno smer, ki zagotavlja možnosti za vrhunske igralce v zgodnjih dvajsetih. To je razlog zakaj *USA Hockey* odobrava študentsko hokejsko pot, saj samo ta nudi najširšo paleto razvojne priložnosti v daljšem časovnem obdobju (LTAD, 2015).

3.2.5 Fizični, mentalni, kognitivni in čustveni razvoj

Osredotočati se in medtem ostati miren in samozavesten je bistvena sposobnost za dolgoročno uspešnost. Programi treningov morajo vključevati ključne duševne komponente, ki jih prepoznavajo športni psihologi: koncentracija, samozavest, motivacija in dobro prenašanje pritiska. Ko igralec prehaja skozi faze v dolgoročnem razvoju športnika, se z vidika mentalnega treninga razvija od zabave in spoštovanja nasprotnikov do vizualizacije in samozavedanja, postavljanja ciljev, sprostitve in pozitivnega notranjega samogovora. Da bi obvladovali mentalne izzive športa, so ta osnovna znanja testirana v težkih tekmovalnih okoliščinah. Konec koncev imata načrtovanje in izvedba mentalnih strategij velik vpliv na nastope na najvišji ravni. Zato je mentalni oz. duševni trening ključnega pomena na vseh stopnjah dolgotrajnega razvoja športnika, saj se ukvarja z uspehom in neuspehom, določa stalnost telesne dejavnosti na splošno ter dramatično vpliva tako na aktivni življenjski slog kot na kakovost predstave ("Wellness to World Cup", 2008, v LTAD, 2015).

Bistvo vsega je spoznanje, da moramo za uspešno učenje otrok sami dobro poznati vsebino in biti sposobni, da jim jo posredujemo na ravni, ki je za njih najbolj sprejemljiva.

3.2.6 Biološka starost in kronološka starost

Kronološka starost je slabo vodilo za razvrstitev mladostnikov v tekmovanja. Biološka starost je treba obravnavati s pomočjo našega razvojnega in identifikacijskega postopka. Potreben je na primer samo pogled na število igralcev, ki so, koledarsko gledano, rojeni v zgodnjih mesecih in sestavljajo ameriške reprezentance do 17 in 18 let. Trenutni sistem tekmovanj prisili igralce, da gledajo samo na kratki rok, torej je to sistem spodbujanja igralcev, ki dozoriyo zgodaj in mogoče sploh nimajo sposobnosti, da bi postali vrhunski športniki. Igralcev, ki se razvijejo pozneje, ni zraven ali jih izločijo iz programa. Zato se nehajo ukvarjati s športom ali pa se preusmerijo v rekreacijski program, ki omejuje njihove možnosti za optimalen razvoj. Igralci, ki se pozno razvijejo, imajo vseeno velike dolgoročne zmožnosti, vendar so, že preden se te pokažejo, izločeni iz sistema.

Trenutno je največ treningov in tekmovalnih programov, ki temeljijo na kronološki starosti, vendar pa se lahko pri športnikih, starih med 10 in 16 let, razvojna faza razlikuje tudi za štiri ali pet let. Tako je kronološka starost slabo vodilo za to, kako mladostnike razvrstiti v tekmovanja. Ker je hokej kontaktni šport, so igralci, ki dozoriyo prej, privilegirani v primerjavi s tistimi, ki dozoriyo pozneje. Tisti, ki se pozno razvijejo, so tako na nek način izločeni, čeprav imajo morda, dolgoročno gledano, boljše atletske zmožljivosti.

Iz testov so ugotovili, da so bili igralci, ki so rojeni v zadnji četrtini leta, dosti slabši na testu visokih zmožljivosti od igralcev, ki so bili rojeni v prvi četrtini leta. Zelo malo verjetno je, da imajo igralci, rojeni v zadnjem četrtletju, manj dolgoročnih atletske zmožljivosti kot igralci, rojeni v prvem četrtletju.

Pri biološki starosti je pomembno tudi, kdaj začnejo športniki načrtovano, redno in resno sodelovati pri treningih. Tempo rasti otroka ima pomembne posledice za atletske treninge, saj imajo otroci, ki dozoriyo v zgodnji fazi, veliko prednost pri normalnih stopnjah treniranja v primerjavi z otroki, ki dozoriyo normalno ali pozneje. Potem ko grejo vsi športniki skozi obdobje najhitrejše rasti, pa imajo tisti, ki dozoriyo pozneje, vendarle večje možnosti, da postanejo vrhunski športniki, če imajo seveda v tem obdobju kakovosten in primeren trening. Vsi otroci nimajo zmožnosti, da postanejo vrhunski športniki. Ameriški razvojni model spoznava, da lahko poleg običajnega treninga ponudi nekaj več. Vsebinska na najvišji ravni je namenjena tistim igralcem, ki so bili opredeljeni kot potencialni vrhunski športniki, medtem ko standardna vsebina ponuja znižano stopnjo obveznosti in je bolj primerna za večino igralcev, ki bodo v prihodnosti predstavljali bazo klubov. Razlika v ravni vsebine na začetni stopnji običajnega treninga je relativno majhna, vendar je to zelo pomembna stopnja v razvoju širše baze morebitnih vrhunskih igralcev. Diferenciacija med hokejem in drugimi športi lahko povzroči razlike prav v tej fazi. Pomembno je poudariti, da raziskave kažejo, da lahko številni igralci lahko opravljajo standardni trening na dveh stopnjah – ena je namenjena treningu, da se kaj naučijo, druga pa treningu, da uspejo in imajo zmožnosti, da postanejo vrhunski športniki. To posebej velja, če imajo raznoliko ozadje športnega gibanja v več športih v prvih dveh fazah razvoja, torej fazi igranja in fazi, ko se učijo trenirati (LTAD, 2015).

3.2.7 Periodizacija in načela treninga

Periodizacija pomeni, da se vadba v koledarskem letu razčleni na ustrezne časovne intervale za pripravo, tekmovanja, počitek in regeneracijo. Športniki na različnih stopnjah razvoja potrebujejo različne načrte treningov, da lahko optimizirajo svoj razvoj med rastjo in zorenjem. Znanja o periodizaciji se uporabljajo povsod po svetu, njihova uporaba pa ima velik uspeh v mnogih različnih športih. Na žalost so, ko se načrtuje periodizacija, včasih športne tradicije postavljene pred potrebe športnika. To vsekakor negativno vpliva na maksimalen razvoj športnika (LTAD, 2015).

Wayne Gretzky, eden najboljših hokejistov vseh časov, v svojem sporočilu staršem pravi : *»V mlajših kategorijah je v večini primerov zelo pomembno za otroke, da se ukvarjajo še z drugimi športi, pa naj bo to lacrosse, nogomet , bejzbol ali kaj drugega. S tem otrok počne dve stvari; ena je, da vsak šport pomaga drugemu, druga pa, da si po sezoni otroci vzamejo tri do štiri mesece mesece počitka od hokeja. Tako na koncu avgusta, ko se sezona začne, že pogrešajo hokej in se veselijo nove sezone. Mislijo si, vrnili se je hokej, jaz sem pripravljen.«* (Duhatschek, 2008)

V mladih letih je bil Gretzky vsestranski športnik, še posebej uspešen je bil v bejzbolu in lacrossu.

Razmerje med treningi in tekmovanji

Z rastjo otroka in njegovim zorenjem se mora razvojni model v posameznih fazah zanj spreminjati. Treba je upoštevati razmerje med treningi in tekmami, da lahko otrokom zagotovimo dovolj časa na ledu in da lahko izkoristijo svoje zmožnosti. Ko je velik poudarek na tekmovanjih v zgodnjem otroštvu, se pojavita dve situaciji. Ena je samo igra na tekmah, ki zmanjša količino kakovostnega in usmerjenega treninga, druga pa, da poudarek nastane na zmagovanju in s tem na manj usmerjenega treninga (učenje z igro). Obstaja veliko argumentov, ki odpirajo vprašanje, zakaj mora biti neravnovesje v razmerju med treningi in tekmami, a ko je to izenačeno, otroci trenirajo tako, kot bi igrali rekreacijski hokej. Kakor koli, pravilno razmerje med treningi in tekmami je treba vzdrževati in se držati programov, ki temeljijo na usmerjenem razvoju, razmerje med treningi in tekmami pa mora ustrezati starosti otroka (LTAD, 2015).

3.2.8 Sistem usmeritve in integracije

Na okvir za dolgoročni razvoj športnika vpliva veliko dejavnikov. Imamo klube, šole in dvorane, vsak pa ima svoj interes. Da bi povečali razvojne potrebe igralca, je pomembno, da

ti subjekti delujejo skupaj in se medsebojno podpirajo, saj ima vsak svojo vlogo pri napredovanju igralcev. Ti se bodo najboljše razvili v sistemu, ki je jasno opredeljen, logično strukturiran in temelji na skladnih načelih. Potrebna je torej struktura, ki opazuje razvoj posameznega igralca in kjer je v središču dogajanja športnik (LTAD, 2015).

V ekipnem športu je primerno, da pogledamo na kolektivno celoto in da se zagotovijo usmeritev in spoznanja, ki jih lahko ponudi le ekipni šport. Vendar pa moramo vedno upoštevati, da je vsak posameznik v drugačni fazi razvoja (tisti, ki dozori prej, in tisti, ki dozori pozneje). Cilj je opredeliti naš športni sistem tako, da odgovarja potrebam posameznika in povečuje njegov razvoj skozi sistem. Načela dolgotrajnega razvoja športnika kažejo, da bi morali tako tisti, ki na koncu hokej igrajo rekreativno, kot tisti, ki postanejo profesionalni hokejisti, iti po isti razvojni poti skozi mlajše selekcije (LTAD, 2015).

Trenutni sistem napačno določa skupino, ki naj bi hokej igrala rekreativno, in skupino, kjer naj bi bili bodoči vrhunski športniki, še preden lahko zanesljivo ugotovimo, v katero kdo spada. Za razvoj maksimalnih zmožnosti vsakega igralca bi bilo treba ponovno oceniti trenutni sistem treningov in postaviti njihov nov sistem na osnovi trenutnih pomembnih in priznanih raziskav namesto starih prepričanj, da je vse, kar je bilo dobro včasih, dobro tudi danes.

Prav tako ni dovolj sredstev, saj ena sama zveza ali klub ne more biti edini investitor v otrokov atletski razvoj. Potrebno je, da so otroci tudi del drugih športov, rekreacijskih skupnosti in šolskih športno-izobraževalnih programov. Da bi otroci ustvarili trdno podlago v gibalnem razvoju, je treba spodbujati starše, da svoje otroke vključujejo tudi v druge športne aktivnosti (LTAD, 2015).

3.2.9 Načrtovanje koledarja za tekmovanja

Potreben je boljši sistem, s katerim bomo najboljše izkoristili čas otrok tako na ledu kot zunaj njega. Biti moramo boljši v tem, kako bomo razporejali čas naših otrok na ledu. Težko je razviti talent, ko je vse, kar počneš, tekmovanje. Zato je treba biti odprt za sistem, kjer je več treningov. Treningi so tisti, ki spodbujajo razvoj športnika bolj kot tekme, in tisti, ki izboljšujejo otrokove sposobnosti (LTAD, 2015).

Pomembno pri načrtovanju koledarja je tudi, kaj se bo počelo, ko ni sezone. Poskrbeti je treba, da imajo otroci dovolj časa ne samo za počitek in regeneracijo po hokejski sezoni, ampak tudi da preizkusijo druge športe. S tem se da otrokom možnost, da »napolnijo svoje baterije« do pričetka hokejske sezone (LTAD, 2015).

3.2.10 Nenehno napredovanje

Načela dolgoročnega razvoja športnika, na katerih je zgrajen tudi ameriški razvojni model, so jedro, ki ga potrebujejo vsi igralci.

Nenehno napredovanje je ključni temelj dolgotrajnega razvoja športnika. To pomeni, da vedno vrednotimo naš šport in smo se sposobni odzvati na novosti in opažanja športne znanosti ter jih upoštevati. Dolgoročni razvoj športnika ponuja nekakšno »nenehno razvijajoče se vozilo«, spremlja spremembe vseh nastajajočih vidikov telesne vzgoje, športa in rekreacije, da se zagotovi sistematično in logično izvajanje programov za vse starosti.

Skupaj z NHL-om ima *USA Hockey* cilj, da čim več ameriških otrok igra hokej in tekmuje na najvišji ravni igre (LTAD, 2015).

3.3 Pet začetnih stopenj razvoja hokejista

3.3.1 Aktivni začetek – osnovne gibalne sposobnosti (do šest let)

Začne se pri dojenčkih, kjer naj bi starši zagotovili, da so otroci vsak dan čim bolj aktivni v varnem in zabavnem okolju. Telesna dejavnost z igro je bistveni del otrokovega razvoja. Aktivnost mora vključevati temeljne veščine gibanja v štirih različnih okoljih, ki vodijo do fizične pismenosti (v vodi plavanje, na suhem atletika, v zraku gimnastika, na snegu in ledu pa drsenje – smučanje in drsanje) (LTAD, 2015).

Fizični in psihološki razvoj

Pri fizičnem razvoju je treba poskrbeti za vsakodnevno telesno dejavnost, ne glede na vremenske razmere. Začeti je treba že zgodaj in s tem zagotoviti dojenčkom, malčkom in predšolskim otrokom, da sodelujejo v dnevni fizični aktivnosti, ki spodbujajo gibalne sposobnosti in veščine, vsaj 60 minut dnevno. Spodbujati je treba igro, saj je ta bistven del telesnega in duševnega razvoja, ter z nestrukturirano vadbo razvijati osnovne motorične sposobnosti in koordinacijo z velikimi mišičnimi skupinami. Razvijajo naj tudi osnovne veščine gibanja, kot so tek, skoki, zvijanje, brcanje, metanje, lovljenje, plavanje, kotalkanje in rolanje, ki predstavljajo osnovo fizične pismenosti. Naštete motorične sposobnosti so gradniki bolj kompleksih gibanj in pomagajo določiti temelj za vseživljenjsko telesno aktivnost in atletske razvoj (LTAD, 2015).

Aktivnost je bistvenega pomena za razvoj. Telesna dejavnost krepi razvoj delovanja možganov, socialne veščine, emocije, stališča in domišljijo, zaupanje in pozitivno samopodobo ter zmanjšuje stres s kakovostjo spanca (LTAD, 2015).

Projektne dejavnosti pomagajo otrokom, da se počutijo sposobni, zmožni in udobno, ko sodelujejo v različnih zabavnih športih in aktivnostih. Okno dolgotrajnega razvoja športnika v tej fazi vidi priložnosti za začetek razvoja sposobnosti gibanja, teka, skokov, brcanja, metanja, lovljenja, plavanja, drsenja, ... (LTAD, 2015).

Ključni poudarek *USA Hockeya* v tej fazi je pomagati udeležencem, da pridobijo osnovno telesno pismenost, razviti strast za hokej pri vseh otrocih, spodbujati dnevno telesno dejavnost, zagotoviti možnost, da raziščejo novo površino (led) in način premikanja po njej (drsanje), razviti ravnotežje, koordinacijo in agilnost na ledu ter z izvajanjem programa *Learn To Play* predstaviti osnovne drsalne sposobnosti, najprej brez uporabe hokejske palice (LTAD, 2015).

Treningi in tekmovalno okolje

Ni uradnih tekmovalj in aktivne igre, igre na majhni površini pa morajo biti del vsakega treninga na ledu. Treningi naj bodo enkrat ali dvakrat tedensko na ledu in naj ne bodo daljši od 50 minut. Količina treninga preko leta naj bo štiri tedne na mesec in štiri mesece na leto. Moštvo je lahko sestavljeno iz 9 do 13 igralcev, vratarskega položaja v tej fazi razvoja ni. Igralci se lahko združijo v skupine s podobnimi sposobnostmi, s splošnim osredotočenjem na enakomerno porazdelitev sposobnosti na igralce vseh skupin. *USA Hockey* priporoča tudi, da starši usmerjajo svoje otroke, da so fizično aktivni in tako lahko gradijo bazo telesne (fizične) pismenosti (strukturirane in nestrukturirane proste igre ter dejavnosti, ki vključujejo plavanje, tek, skakanje, ravnotežje, agilnost, drsenja, ...) (LTAD, 2015).

3.3.2 Osnove – razvoj gibalne abecede (od šestega do osmega leta za dekleta in od šestega do devetega za fante)

Cilj na tej stopnji je izboljšati temeljne veščine gibanja in začeti s pridobivanjem osnovne športne spretnosti. To je čas, ko je določen temelj za prihodnjo pridobitev bolj naprednih veščin.

Splošen opis faze razvoja

To je faza, kjer se otroci posvečajo telesni vzgoji (pismenosti), torej medsebojnemu povezovanju sposobnosti gibanja in športnih veščin. Veščine, ki jih otroci pridobijo v tej fazi razvoja, jim bodo koristile pri opravljanju kakršne koli dejavnosti, ne glede na njihovo raven sodelovanja. Učenje osnovnih in specializiranih gibanj ter športnih veščin v tej fazi je škodljivo za prihodnje sodelovanje v telesnih aktivnostih in športu (agilnost, ravnotežje, koordinacija, hitrost; gimnastika, plavanje, tek, drsenje, meti, zadevanje cilja, brcanje). Osnovni razvoj športnih spretnosti v tej fazi mora biti dobro strukturiran, pozitiven in izvajan

v zabavnem in družabnem okolju. Vsi programi morajo biti oblikovani stopenjsko in z možnostjo ustreznega napredovanja, treba pa je tudi redno spremljati usposobljenost certificiranih trenerjev, prostovoljcev in staršev (LTAD, 2015).

Ključni poudarek *USA Hockeya* v tej fazi je pomagati udeležencem pri zagotavljanju pridobivanja telesne pismenosti, razviti strast za hokej pri vseh sodelujočih (obdržati otroke in družine v sistemu), spodbujati sodelovanje otrok v različnih športih, s tem pa pomagati povečati njihovo sposobnost, da dosežejo svoj genetski potencial v hokeju, razviti ravnotežje, koordinacijo, agilnost in hitrost na ledu in uvesti osnovne spretnosti vodenja ploščka. Otroci tu še niso v obdobju izbruha rasti. Koristno je, da se letno spremlja višina otrok, saj z meritvami lahko predvidevamo njihovo prihodnjo rast (LTAD, 2015).

Okno priložnosti pri dolgotrajnem razvoju športnika

Prvo okno za razvoj hitrosti se pri fantih pojavi med sedmim in devetim, pri dekletih pa med šestim in osmim letom (agilnost, hitrost, spremembe smeri); prožnost, prilagodljivost v različnih fazah; gibalne veščine v celoti; komponente osnovne faze razvoja (LTAD, 2015).

Fizični razvoj

Pred športno specifičnimi veščinami se trenirajo in izpopolnjujejo temeljne gibalne spretnosti (plavanje, tek, drsenje, gimnastika); poudarjajo se celoten razvoj fizičnih zmogljivosti športnikov, temeljna znanja o gibanju in osnove atletike; agilnost, ravnotežje, koordinacija in hitrost; v tej fazi se mora z drsenjem, drsanjem in drsnimi športi (skejtanje, rolanje, smučanje na vodi na dveh smučeh, alpsko smučanje, tek na smučeh) razvijati dvostransko ravnotežje; zagotoviti se mora možnost za vsakodnevno telesno aktivnost (organizirano in neorganizirano); s pomočjo osnov atletike se udeleženci naučijo ustrezno in pravilno tehniko teka, rolanja, skakanja in metalnih tehnik; predstavijo se vaje za gibljivost; poudari se pomen motoričnega razvoja za sam razvoj športnikov, da bi ti imeli večje možnosti za doseganje treniranosti pri dolgotrajnem razvoju; vključujejo se raznovrstni športi za razvoj in izpopolnjevanje motoričnih sposobnosti: atletika, gimnastika, plavanje za osnove (agilnost, ravnotežje, koordinacija, hitrost in gibljivost), nogomet, hokej, košarka, tenis, baseball, lacrosse za razvoj ujemanja, podajanja, brcanja in zadevanja cilja, kolesarjenje, smučanje, ples za razvijanje hitrosti, ravnotežja in koordinacije; vadi se gibanje v treh ravninah ravnovesja (linearno, lateralno, prostorsko in v zraku); uvaja se telesna vadba (ogrevanje, ohlajanje) (LTAD, 2015).

Poudarki: uvajanje osnovnih vaj za gibljivost, razvijanje hitrosti, moči in vzdržljivosti z uporabo aktivnih iger in igranje hokeja na majhnem prostoru (igra v tretjini); spodbujanje sodelovanja v več športih; razvijanje linearne, lateralne in večsmerne hitrosti s trajanjem ponovitev manj kot pet sekund in vključevanje vadbe za moč z uporabo otrokove lastne teže, medicinke in švicarske žoge (LTAD, 2015).

Psihološki razvoj: razvija se povezovanje spretnosti med različnimi športi in aktivnostmi ter zagotavlja možnosti za aktivnosti, ki so zabavne, pozitivne, motivacijske, raziskovalne in omogočajo samoodkritje; z visoko stopnjo uspeha se gradi zaupanje, spodbuja se individualno in skupinsko sodelovanje ter ohranja vzdušje in prepričanje, da izgovorov ni; uvajajo se preprosta pravila in športna etika (fair play), igre pa se osredotočajo na sodelovanje in ne zmagovanje (LTAD, 2015).

Treningi in tekmovalno okolje: treningi na ledu dvakrat tedensko, ne daljši od 50 minut in v programu »Learn to Play«; tretji trening pri selekciji do osem let je lahko v obliki neuradnega tekmovanja – igra v tretjini; količina treningov preko leta naj bo štiri tedne na mesec, pet mesecev v letu, moštvo je lahko sestavljeno iz 9 do 13 igralcev, za vratarski položaj se igralci izmenjujejo (LTAD, 2015).

Vsa tekmovanja potekajo v tretjini, s poudarkom na razvoju spretnosti, ne pa rezultatu. Pri kategoriji do osem let je lahko ta vrsta tekmovanja kot tretji trening na ledu v tednu. Splošno razmerje aktivnosti naj bo 25 % hokeja in 75 % ostalih športov ali aktivnosti (LTAD, 2015).

V tej fazi razvoja je pomembno ustvariti okolje, kjer udeleženci želijo igrati hokej. Uživati morajo, ko so na drsališču in ko se učijo osnovnih spretnosti. Veliko naj bo zabave in različnih iger. Spoznanja morajo biti različna, zanimiva in zabavna, tako da udeleženci želijo vedno znova priti nazaj na drsališče. Vsak trening naj se konča z igro in s ciljem, da vsi zapustijo drsališče z nasmehom na obrazu. Pomembno je spodbuditi zanimanje za hokej in zagotoviti samozaupanje ter uživanje med treningom. V mislih je treba imeti tudi, da zgodnja specializacija v športu, za katerega je sicer značilna pozna specializacija, ne vodi k boljšim sposobnostim v nadaljnjem razvoju (LTAD, 2015).

Priporočila trenerjem: ustvarjanje pozitivnega, zabavnega in varnega okolja za igralce; spodbujanje aktivnega sodelovanja vseh igralcev; trenerji naj bodo jasni in natančni pri komuniciranju in naj uporabljajo terminologijo, primerno starosti otrok; demonstracija osnovnih športnih veščin naj bo izvedena tako, da zagotovi pravilno predstavo pri otrocih; poskrbeti je treba, da je velikost površine ledu v sorazmerju s starostjo (igra v tretjini, igra na pol igrišča), igralci naj imajo ustrezno opremo, ko jih na ledu nadzoruje trener; vsak trening na ledu mora biti dobro strukturiran, zagotovljena mora biti možnost, ki zagotavlja uspeh za vse udeležence; trenerji morajo biti dobro podkovani z znanji o fizični in psihični sposobnosti otrok, prav tako morajo dobro poznati model dolgotrajnega razvoja športnika za posamezno starostno kategorijo; spodbujanje vseh oblik ustvarjalnosti; spodbujanje staršev in otrok, da preizkusijo tudi široko paleto drugih športov za pomoč pri njihovem dolgotrajnem hokejskem razvoju in vključevanje načrtovanih koordinacijskih vaj v treninge na ledu in suhem (LTAD, 2015).

Tehnični razvoj

Drsanje:

- štartni položaj,
- koraki naprej,
- drsenje na obeh nogah,
- zavoji naprej,
- nadzorovano ustavljanje,
- prestopanje naprej,
- agilnost, ravnotežje in koordinacija: drsanje na obeh in eni nogi; tek z visokimi koleno v več smereh; koordinacija celega telesa, obrati telesa okrog svoje osi, skoki; ločevanje spodnjega in zgornjega dela telesa; drsanje samo s pomočjo gibanja ramen in rok; štart naprej (LTAD, 2015).

Obvladovanje ploščka:

- vodenje ploščka levo–desno,
- vodenje ploščka naprej–nazaj,
- diagonalno vodenje ploščka,
- pospeševanje s ploščkom (LTAD, 2015).

Podajanje in sprejemanje ploščka:

- forehand,
- sprejem, položaj palice, uporaba drsalk,
- stik z očmi (LTAD, 2015).

Streljanje:

- strel iz zapestja.

Telesni kontakt:

- določanje položaja telesa v kontaktnih situacijah,
- sposobnosti zmanjševanja kota,
- izbijanje ploščka,
- dvigovanje palice nasprotniku in odvzem ploščka (LTAD, 2015).

Taktične spretnosti:

- udeleženci se morajo naučiti, kako poslušati in upoštevati preprosta navodila;
- udeleženci naj sodelujejo pri namenski igri in naj se naučijo osnovnih odločitev pri uporabljanju veščin v igri, kot sta pokrivanje igralca in igra v majhnem prostoru;

- tekma za plošček – boj ena na ena in tekmovanja za plošček, kjer se naučijo s telesom priboriti prostor za plošček;
- udeleženci naj bi se naučili osnov primerne obnašanja v okolju ekipe, kot je podpora drugim in primerno obnašanje v garderobi (LTAD, 2015).

Pomožne spretnosti:

- aktivnosti zunaj ledu, ki zagotavljajo pripravo na namenske igre ali aktivnosti;
- sodelovanje pri drugih športnih aktivnostih (gimnastika, rekreacijsko drsanje, alpsko smučanje, nogomet, lacrosse, plavanje);
- otroci in starši morajo biti dobro obveščeni o ustrezni opremi za trening (velikost opreme, kako se obleči za trening, plastenka z vodo za preprečitev dehidracije, brušenje drsalk) (LTAD, 2015).

Otroci naj bi se bili sposobni napraviti sami, preden se preselijo v kategorijo do 10 let.

Življenjski stil:

- ključni pojmi: zabava, varnost, socialna interakcija, ustvarjanje ljubezni do vseh športnih aktivnosti in pozitivna predstava o hokeju;
- sodelovanje v hokeju dvakrat do trikrat tedensko v takem trajanju, kot je udeležba v drugih športih štirikrat do šestkrat tedensko, kar pomaga k prihodnji odličnosti;
- poskrbite, da se dejavnosti vrstijo v obdobju šolskega leta in so obenem obogatene z veliko različnimi športi tudi v času poletnih, pomladnih in zimskih počitnic;
- treba je poudarjati zdrave prehranjevalne navade;
- dovolj spanca (Ameriška pediatrična akademija priporoča deset ur na dan) (LTAD, 2015).

3.3.3 Učenje za trening (»Learn to Train«) – učenje temeljnih športnih znanj (za fante, stare od 9–12, in dekleta, stara od 8–11 let)

Cilj faze učenja, kako trenirati, je izpopolnitev osnovnih športnih spretnosti in razviti posebne športne spretnosti.

Splošni opis faze učenja, kako trenirati

To je obdobje pospešenega učenja koordinacije in fine motorike in je kritična faza za pridobitev hokejskih veščin. Na tej stopnji so udeleženci razvojno pripravljeni za učenje športnih spretnosti, ki so temelj celotnega atletskega razvoja.

V športih, kjer je značilna pozna specializacija, mednje sodi tudi hokej, lahko zgodnja specializacija slabo vpliva na poznejše faze razvoja veščin in izboljšanje temeljnih športnih

znanj. Udeleženci morajo razviti trdno podlago v različnih športih in tako prispevati k svoji boljši fizični pismenosti v posameznem okolju (npr. plavanje, atletika, gimnastika, smučanje in drsanje). Počasi se pojavljajo tudi tekmovanja, vendar rezultat ne sme biti v ospredju (LTAD, 2015).

Ključni poudarki *USA Hockeya* v tej fazi razvoja so: nadaljevanje razvoja fizične pismenosti, se pravi nadaljevanje sodelovanja v treh različnih športih. Udeleženci na tej stopnji naj bi se naučili trdnih osnov veščin drsanja in kontrole ploščka, ni pa še potrebe, da se vsak od igralcev specializira za svoj položaj na igrišču; za vratarja je vendarle priporočljivo, da se osredotoči na svoj igralni položaj (LTAD, 2015).

Opazovanje

V tej fazi se pri otrocih pogosto začne obdobje hitre rasti. Trenerji in starši bi morali z rednimi meritvami spremljati višine otrok (na vsake tri mesece pri kategorijah do 10 in 12 let), da lahko dobijo pokazatelj, ki kaže, kdaj je nastopilo obdobje največje hitrosti rasti. Spremljati je treba tudi gibljivost zadnjih stegenskih mišic in spodnjega dela hrbta. Obdobje hitre rasti običajno traja od 18 do 24 mesecev (LTAD, 2015).

Okno priložnosti pri dolgotrajnem razvoju športnika

Fazi, ko se učimo trenirati (»Learn to Train«) in ko treniramo (»Train to Train«), sta najpomembnejši fazi v atletski pripravi. V teh dveh fazah športnika naredimo ali pa ga uničimo. Okno priložnosti za učenje športnih znanj je odprto v celotni fazi, drugo okno priložnosti za razvoj hitrosti za dekleta se pojavi od 11. do 13. leta ali pa še pozneje. Pričetek okna za aerobno vzdržljivost se pri dekletih pojavi od 11. do 14. leta, pri fantih pa po 12. letu (LTAD, 2015).

Komponente faze razvoja (»Learn to Train«)

- **Fizični razvoj**

Izpopolnjevanje temeljnih športnih znanj: še naprej je treba spodbujati vsakodnevno telesno dejavnost (organizirano in neorganizirano), osredotočanje na najmanj tri različne športe. Udeleženci v tej fazi so tudi že pripravljeni za pridobivanje splošne športne in hokejske spretnosti, ki so temelj celotnega atletskega razvoja. Ohranjati ter izboljšati je treba športno gibljivost in delo z obema rokama ter nogama (npr. gimnastika, plavanje, metanje z obema rokama, brcanje z obema nogama, ...) in sodelovati v športih, ki zahtevajo podobne vzorce gibanja. Treba je tudi spremljati rast, redno meriti višino (na tri mesece) in biti pozoren na nenadno povečanje rasti. Rastni izbruh lahko traja od 18 do 24 mesecev (LTAD, 2015).

- V začetni fazi pri kategoriji do 10 let je treba uvesti splošni okvir za fitnes:
 - 1) ogrevanje,
 - 2) ritmične in koordinacijske vaje na ledu in zunaj ledu,
 - 3) prostorsko zavedanje (skok v daljino s številnimi spremembami smeri),
 - 4) počitek in regeneracija (prehranjevanje, spanje),
 - 5) reakcijski čas in agilnost,
 - 6) osredotočenje na spretnost in izvedbo,
 - 7) ohlajanje s kratkimi vajami za gibljivost in mišično ravnovesje – pomembno zaradi hitrega rasti kosti in mehkih tkiv.

- Pozneje, v fazi do 12 let (»Peewee«), splošnemu okviru dodamo še:
 - 8) več dela na hitrosti,
 - 9) vadbo za eksplozivno moč v zgornjem in spodnjem delu telesa z izvajanjem skokov in gimnastičnih prvin,
 - 10) razvijanje splošne stabilnosti trupa in spodnjega dela telesa,
 - 11) več vaj za gibljivost ob koncu treninga,
 - 12) opazovanje količine, intenzivnosti, kakovost in trajanja treninga v fazah, ko:
 - razvijamo moč – vaje, ki vključujejo igralčevo lastno težo, lahko tudi vaje z medicinko in švicarsko žogo;
 - nadaljujemo z razvojem vzdržljivosti s pomočjo igre na majhnem prostoru in štafetami ter razvijamo gibljivost z vajami za njeno doseganje;
 - hitrost je mogoče razviti s pomočjo aktivnosti, ki so osredotočene na agilnost, hitrost in hitre spremembe smeri, kratkotrajne, krajše od petih sekund (LTAD, 2015).

Psihološki razvoj temelji na tem, da se udeležencu zagotovi možnost, da poizkusi aktivnosti, ki temeljijo na zabavi, užitku in socializaciji:

1. Spodbujanje postavljanja ciljev, ki so usmerjeni v proces:
 - dolgoročni cilji (najprej sanje),
 - kratkoročni cilji, ki temeljijo na razvoju spretnosti in ne na primerljivosti rezultatov,
 - moštveni duh; naučiti se, kako se obnašati do različnih skupin vrstnikov.
2. Pomembne psihološke sposobnosti za razvoj:
 - razvoj sposobnosti za koncentracijo,
 - razvoj vizualizacije veščin,
 - napor – sposobnost uživanja v občutku napora med aktivnostjo,
 - odgovornost – sposobnost povezati veselje z naporom in tekmovanjem,
 - uspeh – sposobnost prevzemanja odgovornosti in sprejemanje neuspeha kot normalen pojav v razvoju športnika,
 - začetek izvajanja psihične priprave.

V tej fazi je pomembno ustvariti okolje, v katerem udeleženci želijo igrati hokej. Treningi morajo biti različni, zanimivi in zabavni, da bodo otroci želeli nadaljevati z igranjem. Pomembno je graditi zanimanje za naš šport, samozavest in tudi uživanje v igranju (LTAD, 2015).

Treningi in tekmovalno okolje

V tej fazi so lahko že uradna tekmovanja, vendar nas ne smejo odvrniti od našega cilja, ki je trening. Tekmovanja morajo biti zabavna in strukturirana tako, da upoštevajo, koliko časa se igralec ukvarja s hokejem in kakšne so njegove sposobnosti. Športniki morajo videti svoj uspeh in dosežek. Treningi morajo vključevati igre na majhnem igrišču, s čimer spodbujamo izkoriščanje tehničnih sposobnosti v igri. Igre na majhnem igrišču pomagajo igralcu razviti sposobnosti odločanja v kratkem času (LTAD, 2015).

Razmerje med treningi in tekmovanji naj bo 70 % treninga in 30 % tekmovanj (torej razmerje med treningi in tekmovanji 3 : 1). Treningi kot igranje hokeja pri kategoriji do 10 let naj bodo trikrat do štirikrat tedensko in naj trajajo 60 minut, pri kategoriji do 12 let pa naj bo hokejski trening štirikrat tedensko in naj traja 60 minut. Treningi na ledu naj bodo preko leta štiri tedne mesečno, sedem mesecev letno; dvojni koledar periodizacije pomaga pri strukturiranju in ohranja igralčev interes. Fizične sposobnosti igralcem pri teh letih omogočajo, da lahko enostavno izpolnjujejo zahteve po igranju vsako drugo izmeno. To poveča število dotikov ploščka pri vsakem igralcu med tekmo in naredi individualno igro bolj produktivno v smislu razvoja igralca (LTAD, 2015).

Skupni kazalniki aktivnosti: 25 % hokej, 25 % fitnes preko športa, 50 % ostali športi. Količina: do 10 let 95–100-krat letno na ledu, 3–4-krat tedensko 60 minut, sedemmesečna sezona, 75–80 treningov in 20–25 tekem na celo igrišče, Deset drsalcev in en vratar na moštvo; za igralce do 12 let je ta 105–115-krat letno na ledu, štirikrat tedensko po 60 minut, sezona je dolga sedem mesecev, 80–90 treningov in 30–35 tekem, 15 drsalcev in dva vratarja na moštvo (LTAD, 2015).

Priporočila trenerjem

Trenerji se morajo zavedati, da je to kritična faza za razvoj športnih spretnosti. Igralci morajo biti deležni kakovostnega prikaza spretnosti, saj jim ta daje sliko, kako neko prvino posnemati. Imeti morajo tudi veliko treningov, kjer razvijajo spretnost, poleg tega pa mora zaradi pravih ponovitev biti zmanjšana intenzivnost treninga. Ko se poveča izvedba pravih ponovitev, lahko naraste tudi intenzivnost izvajanja. Kakor koli, trenerji morajo razumeti, da nepravilno izvajanje posamezne spretnosti pri visoki hitrosti le zmanjšuje sposobnosti izvajanja prvine (LTAD, 2015).

Trenerji se morajo zavedati, da se učinek pridobivanja znanja in spretnosti pri večji utrujenosti zmanjšuje. Morajo tudi upravljati pretok informacij do igralcev. Navodila naj omejijo na tri ali štiri ključne točke, več informacij igralci ne bodo mogli obdelati.

Zagotoviti morajo priložnost, da igralci izkoristijo svoje sposobnosti v igralnih situacijah. Igralci morajo začeti razumevati, kako se uporabljajo spretnosti in taktika v različnih igralnih situacijah. Zagotoviti je treba tudi možnosti za ponavljanje odločitev, narejenih na treningu, in razviti rešitve za skupne taktične situacije. Trenerji morajo oblikovati kratko in jedrnat povratno informacijo športnikom. Tem je treba tudi povedati, kaj želite od njih, da storijo, in ne, česa ne želite. Naloga trenerja je tudi, da opazuje rast igralcev (pojavijo se namreč obdobje rastnega izbruha, predvsem pri kategoriji do 12 let) in uvede intervalni trening (LTAD, 2015).

Tehnični razvoj

Zagotoviti se mora, da so vprašanja o motoričnem učenju sprejeta v trenersko prakso. To je okno optimalne treniranosti za maksimalen razvoj spretnosti s hokejskim jedrom. Poudarek je na kontroliranem drsanju in spretnostih s ploščkom, v celotni fazi in z jasnim poudarkom na pravilni tehnični izvedbi:

- a) agilnost v drsalnih veščinah s ploščkom in brez ploščka,
- b) nadzorovanje mejnih spretnosti za ravnotežje in koordinacijo,
- c) združevanje kontroliranega drsanja in spretnosti s ploščkom (več nalog naenkrat),
- d) napadalne spretnosti, ena na ena in ena na dva ali še več branilcev (ena na tri) (LTAD, 2015).

Uporabljali naj bi tudi igre na majhnem prostoru za izvajanje osnovnih veščin v situacijah odločanja in dodajali poudarke na podajanju in spretnostih sprejemanja ploščka. Pri kategoriji do 12 let se je treba predvsem osredotočiti na spretnosti sprejemanja, dodaten poudarek pa naj bi bil tudi na streljanju in zadevanju cilja, vključno s streljanjem na prvo. Osnove telesnega kontakta in zmanjševanja kota se morajo učiti že pri kategoriji do 10 let. Spretnosti zbijanja s telesom se predstavi igralcem v kategoriji do 12 let, vključno s sposobnostjo zbijanja in sposobnostjo sprejemanja zbijanja (pomembno je, da ne dajemo preveč poudarka zbijanju in se s tem oddaljimo od temeljnega razvoja hokejskih spretnosti). Ofenzivno postavitve telesa in spretnosti zaščite ploščka ter spretnosti varanja je treba vključiti v vse vidike razvoja igralca:

- a) drsanje: sprememba tempa, sprememba smeri, obrati;
- b) kontrola ploščka: varanje in izvedba preigravanj;
- c) podajanje: podajanje brez pogleda, nakazovanje podaje;
- d) streljanje: streljanje z obeh nog, strel iz drsanja, kamuflaža – zasloni strelj (screen), strelj brez pogleda, nakazovanje strele (LTAD, 2015).

Taktične spretnosti

- Pri kategoriji do 10 let moramo še naprej spodbujati nestrukturirano igro, poudarek naj bo na tekmi za plošček, zmagovanju dvobojev ena na ena in tekmovalstvu za prosti plošček v igri.

- Uvesti je treba štiri vloge v igralnih situacijah: igralec s pakom, igralec, ki je igralcu s pakom v podporo, branilec pri ploščku in branilec, ki ni pri ploščku.
- Razviti moramo znanje in pridobiti izkušnje o osnovnih situacijskih vlogah v igri na majhnem prostoru in o posebnih situacijskih vajah.
- Uporabljamo temeljne spretnosti v osnovnih hokejskih odločitvah, iz katerih nastanejo različne igralne situacije.
- Pri kategoriji do 12 let je lahko predstavljen osnovni sistem igranja, vendar naj bo na ledu za to porabljenega čim manj časa, ker je treba dati prednost razvoju spretnosti, saj je v tem obdobju okno priložnosti in tako najboljši čas za treniranje spretnosti.
- Uvesti je treba elemente koordiniranih napadov, dva na ena, dva na dva, tri na dva, tri na tri.
- Spodbujati moramo glasovno komunikacijo med igralci tako v napadu kot v obrambi.'
- Krepitev etike in pravil (npr. ni zbivanja od zadaj) (LTAD, 2015).

Pomožne spretnosti

V tej fazi naj bi udeleženci razumeli pomen ogrevanja in ohlajanja, zadostnega vnosa tekočin, ustreznega prilaganja opreme in njene pravilne uporabe. Po končani sezoni je priporočljivo sodelovanje v dveh do treh različnih športih (nogomet, lacrosse, gimnastika, drsanje, akrobatika) za razvoj osnovne moči in ravnotežja. Pri kategoriji do 10 let naj bi se igralci že znali sami obleči v hokejsko opremo in si sami zavezali drsalke. Udeleženci se morajo naučiti, kako poslušati navodila in jih upoštevati (LTAD, 2015).

Življenjski slog: zabava, pustolovščine, socializacija, glasba in umetnost. Udeleženca je treba izpostaviti široki paleti kulturnih dogodkov in dogodkom, ki so povezani z življenjskim slogom.

Vcepiti moramo razumevanje zdravih navad pri vadbi: ogrevanje in ohlajanje, primeren vnos tekočin, pravila in etika hokeja na ledu ter zdrava prehrana.

Udeležence je treba prepričati o pomembnosti zdravega življenjskega sloga: pomembnost šole in izobrazbe, pomembnost družine in prijateljev ter vsakodnevnega telesnega izobraževanja in športa (LTAD, 2015).

3.3.4 Treniranje za trening (»Training to Train«) – grajenje »motorja« in utrjevanje športnih veščin (dekleta od 11–15, fantje od 12–16 let)

Cilj te faze razvoja je nadaljnji razvoj posebnih športnih veščin, začeti tekmovati in nadaljevati z razvojem hitrosti, moči in vzdržljivosti ter ohranjati gibljivost.

Splošni opis faze treniranje za trening

To je okno pospešenega prilagajanja na hitrost, moč in vzdržljivost ter največjega izboljšanja in razvoja spretnosti. Prav tako se v tej fazi razvijejo delovne navade. Tehnične in fitnes programe je treba prilagoditi posamezniku. Čeprav je v programu že uradno tekmovanje, moramo biti še vedno osredotočeni na učenje osnov s treningom, tekmovanje naj bo drugotnega pomena. Obseg treninga naj se poveča skupaj z napredkom športnika. Proti koncu te faze razvoja se bodo športniki verjetno začeli specializirati za hokej na ledu. Še vedno je priporočljivo sodelovati v vsaj enem drugem športu, podobnem hokeju.

Ključni poudarki *USA Hockeya* v tej fazi: gradnja fizičnega »motorja« – vzdržljivost, hitrost in osnovna moč, razvoj težke tehnične spretnosti, pozneje v tej fazi pa začetek specializacije za hokej (LTAD, 2015).

Programi USA Hockey

Za 14, 15 in 16 let stare fante in dekleta *USA Hockey* ponuja nacionalne razvojne kampe. To je tudi obdobje, kjer *USA Hockey* prav tako ponuja nacionalni razvojni program (»National Team Development Program«), ki se je začel leta 1996 kot način za odkrivanje elitnih hokejistov v državi, mlajših od 18 let, za katere naj bi njihovo usposabljanje in treninge centralizirali. Obstajata dve ekipi v programu, ekipa do 17 in ekipa do 18 let. Obe moštvi sta nastanjeni v Ann Harborju, Michigan. Cilj NTDP je pripraviti študente športnike, mlajše od 18 let, za udeležbo na svetovnem prvenstvu do 18 let in potem za igranje v ameriških državnih reprezentancah ter uspeh v njihovih prihodnjih hokejskih karierah. Njegova prizadevanja niso osredotočena le na kakovostno igranje hokeja na ledu, ampak želi narediti vsestranske športnike. Ti športniki živijo pri družinah in morajo uspešno sodelovati še v šoli. Ekipi do 17 in do 18 let igrata tekme proti nasprotnikom iz mladinske lige USHL (obe ekipi) in iz študentske lige NCAA (samo ekipa do 18 let), vsaka pa se udeleži tudi treh mednarodnih turnirjev (ekipa do 18 let tudi svetovnega prvenstva do 18 let pod okriljem mednarodne hokejske zveze, kjer v zadnjem desetletju dominirajo in je že vidno dobro delo z mladimi (LTAD, 2015).

Opazovanje

Upoštevati je treba, da je trening vzdržljivosti in moči odvisen od ravni dozorevanja športnika. Od tega je odvisno, kdaj bomo ti dve komponenti trenirali, saj nekateri športniki dozoriyo

prej, nekateri kot je običajno in nekateri pozneje. Spremljanje rasti otroka v tej fazi razvoja je ključnega pomena, ker bodo skoraj vsi udeleženci šli skozi fazo rastnega izbruha. Zato je to treba načrtovati že pri programiranju. V tej fazi se pričakuje tudi zmanjšanje koordinacije zaradi rasti. Vadeče je treba meriti vsake tri mesece. Spremljati moramo gibljivost in poudarjati pomen treningov gibljivosti zaradi hitre rasti kosti, vezi in mišic. Spremljati je treba tudi splošno vzdržljivost v celotni fazi (LTAD, 2015).

Priložnostno okno dolgotrajnega razvoja športnika: fazi učenje, kako trenirati (»Learning to Train«), in treniranje (»Training to Train«) sta najpomembnejši fazi v športnikovi pripravi. V njih športnika naredimo ali pa ga uničimo!

Povečana moč za dekleta je optimizirana mesec ali dva po rastnem izbruhu, pri fantih pa 12–18 mesecev po rastnem izbruhu. Okno vzdržljivosti pri obeh spolih je med 11. in 15. letom. Drugo okno priložnosti za razvoj hitrosti pri fantih se pojavi med 13. in 16. letom, pri dekletih pa med 11. in 13. letom (LTAD, 2015).

Komponente razvoja v fazi treniranje za trening

Fizični razvoj

1. Gradnja temeljev in stabilizacija

Bistveno je pravilno in redno spremljanje fiziološke prilagoditve na vadbo. Še naprej je treba spremljati, kdaj nastopi rastni izbruh. Pri dekletih se rastni izbruh v povprečju pojavi okrog dvanajstega leta, pri fantih okrog štirinajstega. Obdobje rastnega izbruha je referenčna točka za začetek programa vadbe za moč. Pomembno je še vedno sodelovanje v dopolnilnih športih – zaradi spretnosti, hitrosti, vzdržljivosti in življenjskega sloga (LTAD, 2015).

2. Predstavitev specifike fitnes vadbe

Zgodaj v fazi naj se treningi zunaj ledu osredotočajo na:

- uvajanje prostih uteži,
- vaje za preprečevanje poškodb (veliko ponovitev, nizka intenzivnost, osredotočenost na pravilno izvedbo),
- osnovno in stabilizacijsko moč,
- eksplozivno moč rok in nog,
- povečanje razvoja hitrosti,
- uvajanje fizičnega testiranja in ocenjevanja funkcionalnosti gibanja dvakrat letno.

Pozneje v tej fazi:

- največja moč (dekleta in fantje, ki dozorijo hitreje),
- vzdržljivost v moči,

- hitrostna vzdržljivost,
- pripravljenost naj bo na ravni, ki omogoča športniku, da lahko pri treningu ohranja visoko količino ponovitev in kakovost,
- treningi za razvoj vzdržljivosti tako na ledu kot na suhem,
- povečanje vzdržljivosti (aerobne kapacitete) zaradi regeneracije in zmogljivosti za treniranje,
- spremljanje treninga, kjer je veliko količinske vadbe in nizka intenzivnost.

V celotni fazi:

- poskrbite za različne dejavnosti na ledu in zunaj ledu za preprečevanje poškodb zaradi preobremenjenosti,
- poudarite gibljivost in vaje za raztezanje za upravljanje učinka hitre rasti,
- zaradi hitre rasti in sprememb v telesnih razmerjih se bodo morali športniki morda ponovno naučiti nekaterih spretnosti, ki so jih pred tem že obvladovali (vzdrževanje med adolescenco) (LTAD, 2015).

Psihološki razvoj:

Zagotoviti moramo treninge in tekmovanja, ki se osredotočajo na sposobnost na prednostnem položaju (napadalec, branilec, vratar). Mentalne sposobnosti, naučene v prejšnji fazi razvoja športnika, je treba še naprej razvijati in vključevati v vse vrste treningov in tekmovalne situacije.

1. Športnik naj:
 - prevzame osebno odgovornost za treniranje, pripravo, nastope in regeneracijo;
 - naj si dosledno prizadeva na treningih in tekmovanjih;
 - začne sodelovati s trenerji pri odločitvah (npr. cilji, razvoj na določenem igralnem položaju, načrt treningov);
 - ugotovi, kaj mu najbolj prija za najboljši nastop;
 - naj sprejme konstruktivno kritiko in delo z drugimi trenerji in športniki.
2. Nadaljevanje razvoja osnovnih mentalnih spretnosti:
 - obvladovanje strategije, postavljanje ciljev, predstavljanje, samozavedanje;
 - športnik naj predstavi vsebino samorefleksije po treningu ali tekmovanjih;
 - ima naj dnevnik vadbe;
 - športniki v tej fazi so pripravljeni, da se naučijo, kako se skoncentrirati. Prav tako razumejo, da, kar čutijo in mislijo, vpliva na njihov nastop, zato naj se naučijo, kako razviti nadzor nad temi čustvi in mislimi;
 - v tej fazi razvoja učinkovito postavljanje ciljev postaja vse bolj pomembno in je povezano z rezultati, procesom in nastopi;

- športnikom se predstavijo dihalne in sprostitvene vaje;
- naučiti jih je treba, kako učinkovito komunicirati s trenerji in kako zaprositi za povratne informacije (LTAD, 2015).

Treningi in tekmovalno okolje

Standardni treningi: razmerje med treningi in tekmovanji naj bo 60 % treninga, 20 % tekmovalno specifičnega treninga in 20 % tekmovanj. Trening kot hokej naj bo pri kategorijah do 14 in 16 let trikrat do štirikrat na teden, vsakič dolg od 60 do 80 minut. Traja naj štiri tedne na mesec in 7–8 mesecev letno; enojna ali dvojna periodizacija koledarja pomaga pri strukturiranju vadbe in ohranja igralčev interes. Moštvo naj sestavlja 16 drsalcev in dva vratarja (deset napadalcev, šest branilcev, dva vratarja), splošno razmerje aktivnosti pa naj bo 40 % hokeja, 30 % fizične priprave in 30 % ostalih športov. Športniki naj sodelujejo v vsaj enem ali dveh dopolnilnih športih (LTAD, 2015).

Nadstandardni treningi: razmerje med treningi in tekmovanji naj bo 60 % treninga, 20 % tekmovalno specifičnega treninga in 20 % tekmovanj. Trening kot hokej naj bo pri kategorijah do 14 in 16 let štirikrat do petkrat na teden, vsakič dolg od 60 do 80 minut. Začnemo tudi z vadbo za moč, dvakrat tedensko in tako, da sovpada z rastnim izbruhom. Treningi hitrosti so dva- do trikrat tedensko, ves trening pa naj traja štiri tedne mesečno in devet mesecev letno; dvojna periodizacija koledarja pomaga pri strukturiranju vadbe in ohranja igralčev interes. Moštvo naj sestavlja 16 drsalcev in dva vratarja (deset napadalcev, šest branilcev, dva vratarja), splošno razmerje aktivnosti pa naj bo 45 % hokeja, 35 % fizične priprave in 20 % drugih športov. Športniki naj sodelujejo v vsaj enem dopolnilnem športu (LTAD, 2015).

Priporočila trenerjem:

- trenerji naj še vedno veliko časa porabijo za izboljšavo tehničnih veščin (spretnosti) športnikov, vendar naj bo poudarek na postopno povečani težavnosti in intenzivnosti;
- uporabljajo naj tako količinsko velike/manj intenzivne kot zelo intenzivne/količinsko skromnejše treninge;
- vključujejo naj več izvedb spretnosti v taktičnih situacijah, spretnosti naj bodo uporabljene v kombinaciji z odločitvami v igri/vaji;
- taktika in strategija naj bosta primerni starosti, količina informacij naj raste skupaj s starostjo;
- trenerji morajo načrtovati obremenitve treningov z upoštevanjem športnikovih tekmovanj, počitka in regeneracije;
- pozornost v tej fazi naj bo na individualnih vzorcih rasti igralcev, trener mora poznati relativna okna treniranosti glede na telesni razvoj (LTAD, 2015).

Tehnični razvoj:

- nadaljuje se z izboljšavo drsalnih veščin (spretnosti);
- predstavijo se specifične veščine, potrebne za nek igralni položaj (napadalci, branilci, vratarji);
- nadaljuje se z razvojem spretnosti zavajanja (varanja).

Taktične veščine:

- igranje na slabši strani kot krilo ali branilec;
- ofenzivni podporni koncepti;
- defenzivni podporni koncepti;
- predstavimo osnovne moštvene sisteme pokrivanja v obrambni tretjini in agresivnega napadanja (»forecheck«);
- predstavimo aktivno obrambo z igralcem manj (branje igre in reakcije);
- predstavimo koncepte igre z igralcem več s specifičnimi individualnimi pozicijami in spodbujamo menjavanje mest;
- poudarjamo prehode v igri – iz napada v obrambo in iz obrambe v napad;
- poudarjamo dobre igralne navade;
- pri kategoriji do 16 let se začnejo uvajati prilagoditve igralcev različnim moštvenim strategijam. Na ledu naj bi 70 % časa namenili napadalnim veščinam, taktiki in konceptom ter 30 % obrambnim veščinam, taktiki in konceptom (LTAD, 2015).

Pomožne spretnosti:

- športniki v tej fazi bi morali biti odgovorni za ustrezno ogrevanje in ohlajanje kot del treninga;
- razvijali naj bi svoj način ogrevanja pred tekmami;
- športniki se morajo zavedati pomembnosti pravilnega prehranjevanja in zadostnega vnosa tekočin za dneve, ko imajo tekmo (LTAD, 2015).

Življenjski slog

Optimiziramo navajanje na kulturne in življenjske navade, okolje brez kajenja in tobaka, okolje brez alkohola, šport brez poživil (droge), nošenje ustrezne in varne opreme, nego in vzdrževanje opreme, pravilno prehrano, primeren vnos tekočin in regeneracijo, samoupravljanje, prevzemanje odgovornosti za dejanja, spoštovanje drugih in kodeks obnašanja ter poudarjamo pomen vsega tega (LTAD, 2015).

3.3.5 Učenje, kako tekmovali (»Learn to Compete«) – optimizacija »motorja«, in izboljšanje športnih veščin (dekleta od 15–18, fantje od 16–18 let starosti)

Cilj te faze v razvoju je priprava športnikov za tekmovalno okolje, še naprej pa moramo razvijati tehnične veščine ter pomožne spretnosti in razviti fizične lastnosti.

Splošni opis faze učenje za tekmovalanje

Vsi cilji v fazi treniranja za trening morajo biti doseženi, preden lahko začnemo s cilji v fazi »Learn to Compete«. To je čas za optimizacijo fitnes priprave in veščin ter začetek specializacije v hokeju na ledu. Treninge je v razvoju veščin, mentalni (duševni) pripravi, telesne pripravi in regeneraciji treba individualno prilagoditi posebnim potrebam športnikov. V tej fazi razvoja količina treninga naraste, prav tako tudi intenzivnost. Tekme in turnirji postanejo bolj pomembni, poudarek pa ni več na učenju veščin, ampak se prestavi na uspešnost tekmovalja. Športniki se naučijo pripraviti na tekmovalja in obvladovati tekmovalne pritiske v vsaki situaciji. Treningi postanejo daljši in so specifični za posamezni dogodek (tekma, končnica, ...). To je tudi čas, ko se utrujejo individualne prednosti in odpravlja pomanjkljivosti (LTAD, 2015).

Ključni poudarki *USA Hockeya* v tej fazi so izboljšanje tehničnih veščin, pridobiti zaupanje vase v različnih tekmovalnih situacijah, dobre sposobnosti odločanja v različnih situacijah in poskrbeti za ustrezne in merljive izboljšave v vzdržljivosti, hitrosti in moči.

Opazovanje: spremljanje razvoja vzdržljivosti, moči in hitrosti ter spremljanje telesne priprave – vzdržljivost, osnovna moč, gibljivost.

Okno priložnosti v dolgotrajnem razvoju športnika: v začetku te faze razvoja se pri fantih pojavi drugo okno priložnosti za razvoj hitrosti, 12–18 mesecev po obdobju hitre rasti pa se pojavi okno priložnosti za razvoj moči (LTAD, 2015).

Komponente v tej fazi razvoja

Fizični razvoj: optimizirajo se treningi za vzdržljivost, moč in hitrost. Športnik mora doseči in zadržati zadostno raven fizične pripravljenosti, da lahko zdrži zahteve treningov in tekmovalj brez poškodb ali izčrpanosti. Razvijajo se individualni programi za telesno pripravo in regeneracijo in vpeljuje postopno povečanje obremenitve pri treningih (LTAD, 2015).

Psihološki razvoj: športnik naj bi imel dobro razvite sposobnosti mentalne priprave in naj bi te še naprej izpopolnjeval. Tekmovalje postane še bolj pomembno, zato se morajo športniki naučiti nastopati na zahtevo (določena vloga v ekipi). Treningi in vadba mentalne priprave bodo pomagali športnikom, da se bodo lahko spopadali s stresom, povezanim s treningom, tekmami in selekcijo, ter prispevali k njihovem razvoju kot tekmovalnemu športniku. Športniki morajo imeti svoj delež pri določanju ciljev treninga in prioritete ter biti vključeni v

proces odločanja. Sposobni so trenirati sami in treba jih je spodbujati, da tudi razmišljajo sami, namesto da se zanašajo zgolj na trenerjevo povratno informacijo (LTAD, 2015).

Treningi in tekmovalno okolje

Standardni treningi: razmerje med treningi in tekmovanji naj bo 50 % treninga, 20 % tekmovalno specifičnega treninga in 30 % tekmovanja. Trening kot hokej naj bo pri kategoriji do 18 let trikrat do štirikrat na teden, traja naj od 60 do 90 minut. Fizična priprava (fitnes) se izvaja trikrat tedensko. Trening naj bo štiri tedne mesečno in sedem mesecev na leto; enojna ali dvojna periodizacija koledarja pomaga pri strukturiranju vadbe in ohranja igralčev interes. Moštvo naj sestavlja 16 drsalcev in dva vratarja (deset napadalcev, šest branilcev, dva vratarja). Splošna razmerja aktivnosti so 50 % hokeja, 40 % fizične priprave in 10 % drugih športov. Športniki se spodbujajo, da sodelujejo v vsaj enem dopolnilnem športu (LTAD, 2015).

Nadstandardni treningi: razmerje med treningi in tekmovanji naj bo 50 % treninga, 10 % tekmovalno specifičnega treninga in 40 % tekmovanja. Trening kot hokej naj bo pri kategoriji do 18 let petkrat do šestkrat tedensko, traja naj od 60 do 90 minut. Fizična priprava (fitnes) se izvaja štirikrat do šestkrat tedensko, s poudarkom na razvoju moči. Trening naj bo štiri tedne mesečno in 9–10 mesecev letno; dvojna periodizacija koledarja pomaga pri strukturiranju vadbe in ohranja igralčev interes. Moštvo naj sestavlja 16 drsalcev in dva vratarja (deset napadalcev, šest branilcev, dva vratarja). Splošna razmerja aktivnosti so 60 % hokeja in 40 % fizične priprave. Športniki se spodbujajo, naj sodelujejo pri zunanjih športnih rekreativnih aktivnostih (LTAD, 2015).

Priporočila trenerjem:

- trenerji morajo imeti načrt glede količine in intenzivnosti treninga in ga prilagoditi glede na tekmovanja, upoštevati pa morajo tudi počitek in regeneracijo;
- priprava mora biti podrobno pripravljena in dobro predstavljena;
- v tej fazi je treba poudariti, da moramo postaviti ekipne interese pred osebne;
- intenzivnost treninga je visoka;
- odločitvene sposobnosti tako na ledu kot zunaj njega imajo v tej fazi visoko prioriteto;
- uveljavljeni morata biti moštvena igra in odgovornost za ekipo;
- igralci morajo biti sposobni prenesti odločitve v igri s treningov na tekme;
- poudarek je na hitrosti izvedbe in na
- treningih zunaj ledu (LTAD, 2015).

Tehnični razvoj:

- izpopolnjevanje znanja in veščin pri visoki hitrosti,
- izvedba veščin mora biti podrobna in izvajana v taktičnih situacijah (LTAD, 2015).

Taktične veščine:

- hitrost prehoda iz napada v obrambo in iz obrambe v napad;
- hitrost sprejemanja odločitev (LTAD, 2015).

Pomožne spretnosti:

- zagotoviti, da so ključni podporni sistemi (spremljanje telesne priprave, okrevanje in regeneracija, psihologija, prehranske in zdravstvene potrebe) na mestu in vključeni v program treningov;
- redno, celoletno treniranje aerobnih sposobnosti in moči;
- športniki bi morali izboljšati in individualizirati svoje pomožne zmožnosti (LTAD, 2015).

Življenjski slog: izboljšanje veščin, ki so bile naštet v prejšnji fazi razvoja (»Train to Train«), športnik pa ima povečano odgovornost za upravljanje svojih obveznosti (razpored tekem in treningov, določeni roki v šoli, ...) (LTAD, 2015).

3.4 Slovenija

V Sloveniji se trenutno ne dela po nobenem programu, priporočen je program mednarodne hokejske zveze »Learn To Play«, ki trenerjem daje osnove, vendar še vedno vsak trener z otroki dela, kot sam misli, da je zanje najbolje.

Želja je enoten nacionalni program razvoja hokejskih igralcev in igralk, usklajen s smernicami LTAD in z natančno določenim načrtom dela z mladimi, ki bo dovolil manjša odstopanja glede na trenerjeve preference, ter sistemom nadzora, ki ga bodo izvajali inštruktorji.

Program bo upošteval tudi dejstvo, da bodo v ekipah s fanti do določenega leta igrala in trenirala tudi dekleta (Bela knjiga hokeja, 2015).

Pojavili so se tudi novi ukrepi. Tako se (v juniju 2015) prvi obrisi zasnove enotnega programa dela z mladimi že pripravljajo. Vseeno je potreben celovitejši timski pristop, ki bo vključeval najboljše strokovnjake, ki jih slovenski hokej premore, in zunanje sodelavce. S tem namenom bo HZS v prvi fazi oblikovala delovno skupino, ki bo analizirala programe LTAD nacionalnih hokejskih zvez po svetu (ZDA, Švedska, Finska) in priporočila IIHF.

V drugi fazi bo delovna skupina oblikovala sistematičen program dela po klubih in specifikirala znanja, veščine in lastnosti, ki jih bodo trenerji v trenažnem procesu spodbujali v posamezni starostni kategoriji. V skladu s tem bo razvit tudi sistem nadzora nad delom trenerjem (redna poročila, terenski nadzor). Delo trenerjev in skladnost njihovega dela z usmeritvami enotnega nacionalnega programa razvoja hokejskih igralcev bo upoštevano tudi kot kriterij pri licenciranju.

V tretji fazi bo delovna skupina s pomočjo licenčnih seminarjev oblikovala učna gradiva in program implementacije.

V četrti fazi bo delovna skupina poskrbela za implementacijo in izvajanje programa s pomočjo inštruktorjev ter za ustrezen nadzor nad delom trenerjev. Delovna skupina bo odgovorna tudi za morebitne posodobitve programa v skladu z razmerami v slovenskem hokeju ter novimi dognanji v hokeju in športu na splošno (Bela knjiga hokeja, 2015).

4. SKLEP

V diplomskem delu je predstavljen ameriški program dolgotrajnega razvoja športnika. S preučevanjem podatkov smo ugotovili, da ameriški program poudarja, da je treba najprej narediti dobrega vsestranskega športnika, ki lahko nato postane odličen hokejist. Zavedajo se, da nekateri dozori pozneje, vsem pa je treba dati priložnost, da pokažejo svoje zmožnosti ter sposobnosti, in ne delati selekcije, še preden se nekdo dokončno razvije. Ugotovili smo tudi večkratno poudarjanje, da sta v zgodnjih fazah razvoja v ospredju učenje in izpopolnjevanje prvin po določenem zaporedju, rezultat pa je drugotnega pomena. Pojavi se občutek, da je v slovenskem športu pri delu z mladimi preveč poudarka na rezultatih in ne na dolgotrajnem razvoju športnikov. To povzroči, da veliko igralcev, ki veliko obetajo v mlajših letih, v članski kategoriji ne pride do želene ravni.

5. VIRI

Balyi, I., Higgs, C., Way, R. (2013). *Long-Term Athlete Development*. ZDA: Human Kinetics.

Duhatscek, E. (2008). *The Great One's Message to parents: Let your kids have fun*. Pridobljeno 15. 7. 2015. <http://www.theglobeandmail.com/sports/hockey/the-great-ones-message-to-parents-let-your-kids-have-fun/article17971897/>

Hokejska zveza Slovenije. (2015). *Bela knjiga hokeja* (interno gradivo). Hokejska zveza Slovenije, Ljubljana.

Long-Term Athlete Development. Pridobljeno 15. 7. 2015.
<http://www.admkids.com/page/show/910488-long-term-athlete-development>

Popovič, J. in Pavlin, T. (2007). *Hokej na ledu v Sloveniji*. Ljubljana: Hokejska zveza Slovenije