

Hokejová příprava

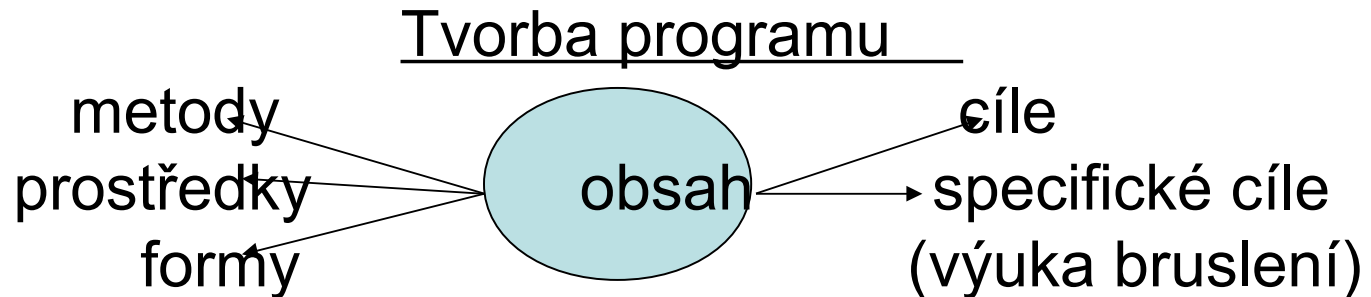
😊😊😊 „Mami, tati, já chci hrát hokej“ 😊😊😊

Hledáme recept na radostné
 bruslení

Organizace v přípravce

- **Zimní období:** 2(+1)x 60min./týden – led
 - 1 x 60min./ týden – tělocvična (bazén)
 - děti mladší 4 let – cvičení rodičů s dětmi
 - děti od 4 let – cvičí samostatně
 - Flexibilní seskupování dětí – dělení ledové plochy – skupiny A,B,C
- **Letní období:** 2 x 60min./týden – hřiště, tělocvična,
 - příroda (louka, les)
 - 3 trenéři, 3 – 6 asistentů, asistenti – rodiče, vedoucí
- **Informace o činnostech v P :** www.hokejv.cz
 - www.hcenergiep.websnadno.cz
 - nástěnka v tr. hale
 - aktuální informace včas v šatně, *důležitá sdělení na papíře domů*
 - telefonicky
- **Pravidelné schůzky s rodiči**
- **Pravidelná setkávání trenérského týmu**
- **Nepravidelná setkávání rodičů s trenérským týmem** (vzdělávací, při volnočasových aktivitách pořádaných klubem)
- **Ozvláštněné tréninky pro malé hokejisty a hokejistky** ☺ (čertovské bruslení, bruslení s krasobruslařkou, malování s hokejem, vánoční bruslení, karnevalové řádění, návštěva A –týmu...)
-

„Přála bych si, aby se celý organismus přípravy vyznačoval značnou dynamičností (stále v pohybu).“



... je nutné ponechat potřebný prostor, aby trenéři, asistenti, rodiče i děti tento program mohly dotvářet.

Významnou úlohu hraje vzájemná komunikace – mezi všemi zúčastněnými.

Práce s dětmi

- Charakteristická činnost – **HRA**
- Hra snižuje napětí a strach, který přetrvává v dítěti (dále jen D.) v nově vzniklé skupině, a tím usnadňuje „rozběh“ skupiny. D. si hrají zaujatě a s plným nasazením bez ohledu na to, co si o nich okolí myslí. Jejich chování a názory nejsou zatíženy společenskými normami. Dokud je to nenaučíme, není většině vlastní ani honba za prvenstvím. Umí si hrát jen pro radost ze hry samé. Hra je pro předškolní D. doslova středem vesmíru, odpočinkem i prací, zdrojem poznání, školou životních zkušeností, postojů a vzorců chování.
- **Pohybové hry umožňují D. aktivní účast a zároveň sledují určitý specifický cíl**
- **Hry s říkadly:** řeč + pohyb + myšlení jsou velmi úzce provázány (přímá fyziologická souvislost)
- **Soutěživost a spolupráce – jsou podporovány, ale ne vyvyšovány**
- **Skupinová soudržnost**
- **Zpětná vazba** (hodnocení – včasné) – jak vidí D. samo sebe – jak práci hodnotí dospělý (tr.)
- **Povzbuzení, podpora, sdělování dojmů a zážitků**

Pohybová hra i pohybové cvičení musí obsahovat :

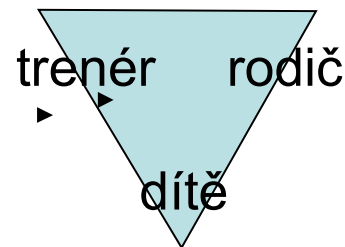
- **Informace o cílech cvičení** - D. jsou jistější, když znají alespoň rámcově cíl cvičení.
- **Jasně instrukce** – čím jasněji a stručněji dám D. informaci, tím spontánnější aktivitu mohu očekávat
- **Jasný styl vedení** – pseudo-demokratický styl není vhodný (př. „...budeme hrát tu nebo tu hru?“)
- **Určitá míra dobrovolnosti** – D. by nemělo mít pocit, že se cvičení musí zúčastnit
- **I na tréninku platí** - něco se smí
 - - něco se nesmí
 - - něco se musí
 - - a o něčem se můžeme domluvit

- *Určitý řád ve věcech a dodržování určitých pravidel dává D. větší pocit jistoty a následkem toho uvolňuje jejich schopnosti pro radostnou aktivitu, pro učení. Platí, že D. nesmí ohrozit sebe a nesmí ohrozit druhé. **Ubližovat se prostě nesmí!***
- *Trenér svou autoritou určuje, co ano a co ne. Činí to tím, co říká, co dělá, jak reaguje v oněch tisících drobných reakcích, jak je přináší život.*

Práce s rodiči

O spolupráci s rodiči se často hovoří, ale mnohdy bývá víceméně uzavřená. Rodičům je přisouzena spíše role dohlížitelů.

- Rodiče sehrávají aktivní roli – iniciativa by měla vyjít ze strany tr. týmu



-
- Rodiče je třeba seznámit se záměry, cíli, programem, pravidly...
- Rodiče mají možnost se vyjadřovat (inf. schůzky, individuální schůzky)
- Vzájemné respektování

Konkrétní formy spolupráce:

- **Pomoc při netradičních hodinách** – organizaci
- **Přímá spolupráce rodičů na ledě**
- **Vzdělávání rodičů** – tématické povídání s rodiči („...oblékání malého hokejisty, máme doma neposedu, pitný režim, výživa, psychomotorický vývoj D., školní zralost, škola a sportovní třídy, ...“)
- **Materiální pomoc** (nákup pomůcek, zajištění občerstvení, finance, fotografie - reportáže,...)

Pro trenéry a asistenty

- Hledání vnitřní motivace k celoživotnímu vzdělávání
- Malé „opáčko“ třeba z vývojové psychologie neublíží
- Hledání nových činností
- Chtít být s malými hokejisty
- Spolupráce a radost z radosti druhých
- Komunikace
- Tvořivost a fantazie
- Respektování názoru druhých
- Empatie včetně ochoty pomáhat druhým
- Úcta k životu i k práci
- Péče o prostředí
- Osobní sebekázeň
- Schopnost udržovat rovnováhu
- . . .

Přání:

***„Přenášejme si vzájemně
radostnou náladu a atmosféru“***

Děkuji

(Mgr. Blanka Jiskrová)

