

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE LICENCE II. TŘÍDY

Tréninkový proces curlingu v hokejové hale, se zaměřením na období přechodu z kategorie žáků do juniorů

Předkládá: Ing. Ondřej Bodlák

Květen 2019

Obsah:

Úvod	3
Třénink curlingu na zimním stadionu	3
Členská základna – mládež	4
Nábor nových členů – mládež	5
Žákovská kategorie	6
Přechod ze žákovské do juniorské kategorie	7
Cíle curlingového oddílu a juniorské kategorie	10
Příloha – plán tréninku	12

Úvod

V České republice dnes fungují dvě specializované curlingové haly, v Praze v Roztylech a na Zbraslavi. Tyto ledové plochy slouží výhradně pro curling. Na stávajících zimních stadionech se pravidelně trénuje v Trutnově, Plzni, Opočně a Jičíně. V současné době probíhá výstavba curlingové haly v Praze Chodov a je připravována lokalita v Brně pro využití mobilního chlazení. Dále jsou ve fázi studií zpracovány záměry umístění jedné dráhy k ledové ploše – spolupráce s ČSLH, dvou drah k zimnímu stadionu – spolupráce s městem Jičín a tří drah k zimnímu stadionu – spolupráce s městem Trutnov. Je tedy předpoklad, že v nejbližších letech dojde k rozvoji curlingu na dalších specializovaných halách po celém území našeho státu.

Problematika působení, trénování curlingových oddílů na zimních stadionech i nadále zůstane aktuální a je obsahem této práce. Zde uváděný text vychází z vlastní osmileté zkušenosti s hraním a trénováním curlingu na zimním stadionu v Jičíně a poznatků získaných při studiu II. trenérské třídy.

Trénink curlingu na zimním stadionu

Na samém začátku vzniku curlingového oddílu je nutné poznat fungování provozu zimního stadionu ve vztahu vlastník a provozovatel. Dále je to i komunikace s hokejovým oddílem na úrovni registrovaných i neregistrovaných soutěží. Výsledkem tohoto komunikačního procesu je najít vhodného času pro trénink a zajištění zázemí pro curlingové vybavení. Nezbytné je i dohodnutí finančních podmínek pro cenu za tréninkové hodiny (např. stejné jako mají hokejisté). Dále také vysvětlení zainteresovaným osobám, že curling je sportovní odvětví s tradicí olympijského sportu. Povědomí o curlingu je v našem státě velmi malé a každý kdo ho hraje, je také propagátorem tohoto sportu.

Ve specializované curlingové hale fungují ledaři, kteří se starají o přípravu ledu na curling a zajištění zázemí pro hru. Na klasickém zimním stadionu je technik, starající se o provoz chlazení a rolbař, který upravuje led po bruslení. Nároky na hokejový led jsou úplně jiné než na curlingový. Být členem curlingového oddílu na zimním stadionu znamená i přípravu

ledové plochy pro trénink a přípravu vybavení pro hru. Prvním krokem je každý rok rozkreslení hřiště na plochu při jejím zaledování.

V první sezóně jste rádi, že nějak fungujete a je dobré, alespoň nám se to osvědčilo, dávat si do každé další sezóny nové cíle, např. zvětšit základnu hráčů, zahájit práci s mládeží, získat sponzory, ... Tyto cíle musí být realizovatelné, protože pokud tomu tak není, může to znamenat odchod některých členů.

Členská základna – mládež

Práci s mládeží je možné zahájit v okamžiku, když jste dostatečně zdatní v daném sportu a když máte ve svých řadách členy, kteří jsou schopni a ochotni svůj volný čas trávit s dětmi. Dále je to řada otázek, na které je nutné si jasně odpovědět.

Kdy budeme trénovat?

Většina dětí začínajících s curlingem v cca 9-10 letech má během týdne další volnočasové zájmy a v první sezóně se jim nechce tyto aktivity rušit. Osvědčilo se nám tréninkový den dát na pátek, protože to téměř s ničím nekoliduje. Je také většinou možné kombinovat curling i s jiným sportem, což je u žákovské kategorie žádoucí.

Kdo bude trénovat?

Pokud členové oddílu nedělali závodně jiný sport a neprošli si tréninkovým procesem jako děti, tak si většinou neumí představit, co to vlastně znamená trénovat mládež. Určitou výhodou je, pokud hráči mají v mládežnické kategorii své děti, protože jsou schopni řešit řadu problémů bez ohledu na jejich finanční, či časovou náročnost. Největším problémem, na který při trénování curlingu na zimním stadionu dříve či později narazíte je, kdo bude připravovat led a pokud přidáte další požadavky, např. na zajištění dohledu při tréninku dětí, tak to může způsobit opačný efekt, než je nárůst členů. Řada hráčů ukončila své působení v curlingu, protože nebyla ochotna spolupracovat při aktivitách mimo led a chtěla jenom hrát. Druhé specifikum oproti curlingovým halám, které vedlo k ukončení hraní je teplota v hokejové

hale. Zvláště osoby něžného pohlaví hůře snáší tyto podmínky, ale není v ekonomických možnostech klubu tuto skutečnost změnit (zvýšit teplotu).

Velký vliv má i jak staré děti trénujete. Čím dříve pracují s dětmi odborně vzdělaní trenéři tím lépe. Začátky u malých dětí zvládne skoro každý hráč, ale je zde velké nebezpečí, že bez odborných znalostí následně více dětem uškodíte, než prospějete. Zvládnutí přechodu ze žákovské kategorie do juniorské je naprosto zlomové pro zdárný průběh curlingové kariéry každého hráče. V okamžiku, kdy se hráč curlingu rozhodne trénovat děti, měl by začít se studiem tréninkové třídy.

Co je cílem v curlingové sezóně?

Stanovování výkonnostních cílů je nutné, ale nedoporučuji to dělat na samém začátku hráčské kariéry, tzn. určitě ne první dva až tři roky. Pokud navíc trénujete mimo speciální curlingovou halu a přijedete hrát na tento led, tak by vás případný, velmi pravděpodobný neúspěch, mohl zbytečně demotivovat do další práce. Cíle (technické, taktické, znalostní, ...) je vhodné rozdělit na každou tréninkovou jednotku a následně při turnaji se v žákovské kategorii soustředit na vylepšení jednotlivých curlingových dovedností než na vlastní výsledek zápasu.

Nábor nových členů – mládež

V měřítku okresního města musíte vycházet z jeho velikosti, prostředí, ve kterém je působíte. Na samém začátku jsme pořádali open day pro veřejnost, ale protože jsme i sami začínali a neměli jsme zázemí a zkušenosti, tak jsme nedokázali využít potenciálu těchto akcí. S postupem doby se při opakujících akcích zlepšil i jejich dopad na veřejnost. Jediný smysluplný termín je začátek sezóny, protože musíte využít momentálního zájmu o hru. Úplně nejvíce se nám osvědčila spolupráce s centrem volného času pro mládež, kde je spousta kroužků pro děti a tato organizace nám každý rok dělá nábor nových dětí ve svých propagačních materiálech, které se distribují do všech školských zařízení. V posledním období je také dobrá spolupráce se základními školami, kde je zájem o hodiny curlingu v rámci tělesné výchovy. Tento požadavek, ale naráží na naše časové možnosti, protože

v dopoledních hodinách jsme většinou v zaměstnání. Školy mají vyhrazené dopoledne na zimním stadionu a nám se daří se jim věnovat max. jednou týdně po dobu dvou měsíců.

Veškerá tato výše uvedená spolupráce a aktivity nám generují nové zájemce o curling z řad žákovské kategorie. Limity, které je nutno vzít v úvahu při získávání nových členů jsou – počet vyčleněných hodin pro trénink curlingu (1,5 hod/týden), počet drah na stadionu (5), velikost realizačního týmu (např. 2 trenéři, 1 asistent).

Je vhodné, aby rodiče přišli na první tréninky a viděli, že to jejich dítě opravdu baví. V období vánočních svátků pořádáme společný trénink rodičů s dětmi. Rodiče je nutno získat pro zajištění klubových aktivit, zejména logistiku při přepravě na zápasy mimo Jičín. Mají také největší vliv na své ratolesti a komunikace s nimi je klíčová při řešení většiny problémů našich žáků.

Žákovská kategorie

Pokud máte specializovanou plochu na curling, tak lze předpokládat, že budete mít i větší zájem, než jste schopni uspokojit. V případě curlingu na zimním stadionu, je naše 8letá zkušenost opačná. Nelze si tedy na začátku vybírat podle talentových předpokladů a stejně jako u dospělých i tady platí, že teplotní podmínky na stadionu způsobí cca třetinový úbytek nových zájemců na začátku sezóny po prvním, nebo druhém tréninku. Rozdělení do skupin je na úplné začátečníky a ostatní, kteří hrají více než jednu sezónu. První věcí, kterou musí trenér udělat, je projít se po ledě a vybrat dráhy, které budou nejlépe „fungovat“ na hru. Následuje cca 40minutová příprava ledu (peblování, navrtání hacků, stržení peblu, zametení dráhy) a herního vybavení (kameny, košťata, kužely). Na tréninky není možné používat stroj na úpravu ledu, protože křivost ledu je velká ve všech směrech. Velkou výhodou je zařízení na čistou vodu (reverzní osmóza), které používáme pro výrobu vody na peblování. Toto zařízení nám pořídilo město v rámci konání turnaje MČR mixy. Tréninkový plán, který máte předem připraven, dozná často úprav s ohledem na to, jak rovný led vám ledaři připraví. Flexibilita v tréninkovém procesu je nezbytná nutnost. Cílem žákovského tréninku je, aby děti udrželi maximální možnou koncentraci po celou dobu. Děti to musí bavit. Nejoblíbenější činností je minicurling, kterého se sami dožadují na závěr tréninku.

V prvním roce je cílem, aby žáci pochopili a zvládli základy všech činností nutných pro hru. Účast na turnajích je pouze sběrem zkušeností do dalších let. V této věkové kategorii nepovažují za vhodné se první 2-3 roky zabývat výsledky, co je ale nutné, je sledovat komplexní rozvoj hráčů. Standardně máme připravenou jednu dráhu navíc, na které se můžeme věnovat individuálně hráči, kterému něco nejde. Tato dráha slouží také pro „narušitele“ tréninku, než si uvědomí, že svým chováním zdržuje ostatní hráče.

Přechod ze žákovské do juniorské kategorie

Období přechodu do juniorské kategorie je zásadní pro další vývoj hráčů. Protože mám zkušenost pouze s týmem chlapců, jsou všechny zde uvedené texty vztaženy k této skupině hráčů.

V pubertě se mění tělesné proporce, které mají vliv na vlastní hru (technika odhodu, způsob metení, pohyb po ledě, ...). V tomto věku je důležitý komplexní rozvoj hráče, po fyzické i psychické stránce. Považuji za nutné dělat jednou týdně doplňkovou sportovní aktivitu pro rovnoměrné zesílení těla, celkový rozvoj motoriky (atletika, plavání, fotbal, běh, ...). Tělo je při curlingu jednostranně zatěžováno a je vhodné do tréninku zařadit např. změnu stran pro metení s výměnnou pozicí rukou pro úchop koštěte. Fyzická příprava v posilovně by měla probíhat až v pozdějším věku (od cca 18 let) a pod dohledem zkušeného trenéra. Důležité je také více se věnovat komplexnímu rozcvičení před tréninkem a strečinku po tréninku. Hráčům se zpočátku moc nechce, považují to za ztrátu času a zde nejlépe fungují vzory. Když vidí na turnaji jiný tým, jak daná cvičení provádí, tak jej pak následují.

Období okolo 15 let, bych také nazval testovacím obdobím, protože dochází v průběhu puberty k testování svého okolí obzvláště u chlapců. Kam až můžu zajít, co si až můžu dovolit, ke spoluhráčům, k trenérům, k rodičům, Zvládnutí efektivní komunikace mezi hráči navzájem a trenéry, koučem, se ukázalo klíčové pro dosažení dobrých výsledků.

Junioři mají většinou více volnočasových aktivit a nelze po nich požadovat, s ohledem na naše tréninkové možnosti, aby si hned na začátku vybrali curling jako sport č.1. Okamžik rozhodnutí nastane, když se povede dobrý výsledek a naskytnou se i jiné tréninkové možnosti.

Na rozdíl od týmů z curlingových hal, jsme rádi, když dáme dohromady tým v dané věkové kategorii a každý konflikt v týmu je nutné řešit, pokud to jde, s předvídáním, co to způsobí. Ideální je, pokud se povede poskládat tým ve stejném věku s věkovým rozdílem max. rok. Zásadní je umět si jako trenér, kouč, identifikovat jaké povahy máte v týmu a podle toho s nimi pracovat. V okamžiku, když je někdo ve skupině starší, tak se většinou pasuje do role vůdce týmu a má snahu hodně věcí rozhodovat za tým. Z vlastní zkušenosti musím konstatovat, že s tím moc nenaděláte, spíš naopak ještě zhoršíte týmovou komunikaci a následně i jeho výsledky na ledě. Na základě komplexního posouzení jednotlivých curlingových dovedností víte, že každý hráč má předpoklad hrát určitý post v daném týmu, ale jemu se nechce a důvodem je, že někdo v týmu si myslí něco jiného. Tým je tak ve své výkonnosti oslaben. Výrazný vliv na uvažování hráčů má každý další rok hráče, a protože nemáte hráčů nazbyt, tak musíte pouze upozorňovat na nedostatky v přístupu, ideálně formou otázek. Toto období je složité i pro trenéry, protože nechcete zahodit pár předchozích let a jenom doufáte, že si každý hráč uvědomí, proč curling hraje a co je jeho cílem. Zkoušíte samozřejmě komunikovat i s rodiči, ale od střední školy je jejich vliv na své ratolesti méně efektivní.

Výhodou pro trenéry je, že ten, kdo se pasuje na lídra z pozice věku, nemá často ten nejlepší přístup k tréninku a vy máte na tréninku prostor pracovat s ostatními hráči individuálně. Někdy jsme měli málo trpělivosti a prosazovali razantnější řešení, než bylo nutné. Trvalo nám více jak dva roky, než začínajícím juniorům došlo, proč vlastně hrají a co je jejich cílem. Výsledkem byl rozhovor, který hráči měli mezi sebou, a i když spolu někteří tráví i svůj volný čas, tak v tomto případě se takzvaně vyčistil vzduch a výsledkem byl jasně stanovený cíl a také plná důvěra v nás jako trenéry. V dané situaci jsme byli opravdu na hraně s působením juniorského curlingu a jednou z variant byl i konec této kategorie. K tomu naštěstí nedošlo a pokud by šlo z naší strany něco udělat lépe, tak by to určitě byla větší důslednost v požadování plnění daných úkolů po hráčích. Jde o to, že v žákovské kategorii potřebujete být s hráči více kamarád a vše berete jako hru. Tento postoj ale absolutně neplatí při nástupu puberty a zde musíte jasně definovat „mantinely“, protože jinak někteří z hráčů vám zcela zlikvidují vaši autoritu u ostatních juniorů.

S novým pozitivním přístupem hráčů k tréninku, jsme i my jako trenéři získali novou motivaci, že po letech úspěchu v žákovské kategorii můžou přijít i další dobré výsledky u juniorů.

Trénink juniorů i žáků zahajujeme hned po skončení školního roku, krátkým společným soustředěním na horách. V uvolněné atmosféře se snažíme probrat minulou sezónu a nastítnit průběh té budoucí. Koncem prázdnin jsou dobrovolné kondiční tréninky (běh, kolo). V letošní sezóně jsme ve spolupráci s místním atletickým klubem vyzkoušeli i atletické testy v několika disciplínách. Sezóna na ledě začíná koncem září, ale do budoucna je předpoklad posunu na začátek školního roku. Při zaledování malujeme curlingové dráhy a junioři nám také pomáhají.

První trénink je volný a slouží pro přepnutí z letního módu na ten zimní. Členové juniorského týmu se zapojují i do přípravy před tréninkem, zejména přípravou herního vybavení (kameny, košťata, ...). Tréninkový plán, který máte předem připraven, musíte často upravit s ohledem na to, jak „rovný“ led vám ledaři připraví. Hráči se převléknou a nastoupí na rozevičku vedle ledové plochy. Junioři i žáci společně. Jeden z trenérů se jim věnuje a druhý dokončuje přípravu plochy pro curling. Následně si s kolegou vezmeme každý jednu kategorii (žáci a junioři) a seznámíme hráče s obsahem tréninku včetně stanovení jeho smyslu a cíle, který chceme, aby dosáhli. V případě, že přijde nový žák (junior), určíme jednoho juniora, který zodpovídá za průběh tréninkové jednotky juniorů na dané dráze. Problém nastává, kdy jeden z trenérů nemůže, protože žáci musí být stále pod dohledem. Pokud se někomu něco nedaří, tak máme dráhu, na které může individuálně pokračovat, aniž by brzdil ostatní. Jsme rádi, když přijde někdo z našich kolegů hráčů a pomůže nám s tréninkem zejména u žáků, kde je největším problémem udržení koncentrace na výklad a následně i na dobré provedení vlastní techniky. Zatím se nám nedaří přesvědčit kolegy z týmu pro studium trenérské licence, což je škoda, protože přínos studia třetí a zejména druhé trenérské třídy je velký.

Každý trénink má většinou dvě až tři hlavní témata. V rámci jednotlivých tréninků se zaměřujeme na dosažení dovedností, cílů v těchto oblastech:

- technika hry – technika slidu, technika odhozu kamene, technika odrazu, technika metení, ...
- taktika hry – ofenzivní hra, defenzivní hra, modelové situace během zápasu, ...
- znalostní a morální cíle - zejména znalost pravidel curlingu a respektování soupeře
- kondiční cíle – během tréninku na ledě jde o ověření kondiční přípravy hráčům, která probíhá individuálně, např. intenzivní opakované metení, ...

- mentální cíle – psychická připravenost zvládat herní situace pod tlakem, sebeovládání, úroveň komunikace při hře, modelové herní situace, motivace, ...

V rámci tréninku jsou rozdíly v jednotlivých dovednostech hráčů. O tom, že si hráči dokážou uvědomit co je dobře a co špatně svědčí skutečnost, že se nám daří přesvědčit je ke vzájemné kontrole prováděné techniky. Někdy jsme v pozici posluchačů a hodnotíme provedení, včetně komentářů až po jejím dokončení. V uplynulých dvou sezónách se nám velmi osvědčila občasná přítomnost trenéra první třídy (K.Kubeška), který nám předal řadu cenných zkušeností z tréninkového procesu s dětmi.

Všem nám, kteří trénujeme na zimním stadionu je jasné, že nemáme šanci natrénovat ideálně všechny curlingové dovednosti a jsme rádi za každou možnost tréninku ve speciální curlingové hale s ledem pouze pro curling. Na zimním stadionu ho ve stejné kvalitě připravíte po cca 3 dnech práce. V hokejové sezóně není možné, až na výjimku, na takovou dobu omezit hraní hokeje. Je tedy důležité maximálně využívat možností turnajů pořádaných v curlingových halách. Tyto turnaje slouží i jako kvalitní trénink. Malou výhodou se trénink na zimním stadionu stává v okamžiku, kdy curlingový led nefunguje úplně ideálně a my se dokážeme lépe přizpůsobit, než soupeř. Technické nedostatky musíme při zápase nahradit větší bojovností. Bez hraní a trénování v curlingových halách není možné konkurovat týmům, které tyto haly běžně využívají.

Cíle curlingového oddílu a juniorské kategorie

Hlavním cílem našeho oddílu je stabilizace členské základny ve všech věkových kategoriích.

Zkušenost je taková, že moc starších hráčů nepřibývá, protože curling na zimním stadionu není jenom o tom se převléct a jít hrát, ale i o čase, který je nutno obětovat na činnosti před a po hře. Od svého vzniku se každý rok snažíme rozšiřovat naše činnosti o další aktivity. Na začátku to bylo pouze trénování, pak hraní soutěží MČR, pořádání turnaje pro registrované hráče (Loupežníkův pohár), práce s mládeží, pořádání turnaje pro neregistrované hráče (Turnaj obcí Královehradeckého kraje), účast v trenérských kurzech, spolupráce se školami – turnaj škol, turnaj MČR mixy, jičínský curlingový týden. Pro udržení všech stávajících

činností klubu, hlavně curlingových turnajů, bude nutné zapojit více členů než doposud. Naději jsou právě junioři, kteří se sami začínají aktivně zapojovat. Významným tématem pro další měsíce je příprava projektu výstavby curlingové dvou dráhy, ve které spatřujeme budoucnost curlingu v Jičíně.

S ohledem na popularitu curlingu v ČR a konkurenci ostatních sportů ve městě, je získávání sponzorů velmi obtížné. Spolupráce se sponzory je založena na osobních kontaktech členů klubu. Výjimkou je sponzor, který s námi začal spolupracovat poté, co se jako hráč několikrát zúčastnil turnaje obcí pro neregistrované hráče a curling ho nadchnul. Spolu s využitím vhodných grantů, je sponzoring nedílnou součástí zajištění ekonomického chodu klubu.

Cíle pro naše juniory jsou po přechodu ze žáků postupné s předpokládaným vrcholem kariéry v rozmezí 18.-20. roku hráčů. Po prvním vcelku úspěšném roce přišly dva roky velkého propadu a byla to škola hlavně pro nás trenéry. Komunikace tým – trenér byla zásadním úskalím v daném období. Doporučil bych v obdobných případech více naslouchat všem členům týmu, reagovat radši s odstupem než hned a někdy i posunout daný cíl třeba o rok. V letošní sezóně začalo koncem roku vše fungovat tak jak má a došlo ke zlepšení herního projevu. Pro vrchol sezóny byla zásadní možnost hostování čtvrtého kvalitního hráče, který neměl tým a je o něco starší než zbytek týmu. Rizikem zde bylo, jak se hráči dokážou sehrát, jak poskládat optimální sestavu a zda vůbec bude fungovat komunikace v týmu. Dovolím si tvrdit, že došlo k zúročení poznatku v komunikaci tým – kouč z posledních tří let. Hráči byli herně v pohodě, neměli problém reagovat na změnu v obsazení jednotlivých postů a akceptovali jednotlivé návrhy. Bylo nutné je seznámit s analýzou předchozího zápasu a vysvětlit jim, co bude pro tým nejlepší do dalšího utkání. Utvořili skutečný tým, který měl velkou motivaci uspět v turnaji a nakonec i nabízenou šanci využil.

Vrcholem sezóny pro juniory je turnaj MČR juniorů, ke kterému je celá roční příprava směřována. Ostatní turnaje jsou přípravou na tento hlavní turnaj. Patří sem turnaje juniorské ligy, Pohár ČSC, turnaje v Trutnově a Jičíně. V sezóně 2019-2020 má tým před sebou novou výzvu v podobě účasti na turnajích EJCT (European Junior Curling Tour) doma i v zahraničí.

Příloha:

Tréninková jednotka – 90 minut (4 hráči)

15 minut před rozcvičení a protažení mimo led (od hlavy dolů, s max. intenzitou na konci; nesmí dojít ke cvičení přes bolest)

začátek na ledě

5 minut vstup na led, nachlazení podrážek

seznámení s obsahem tréninku a jeho cílem

20minut každý jeden slajd (seznámení se stavem dráhy)

hraní draw na tee line, (kontrola techniky slajdu, vypouštění kamene, pojmenování chyb, které mohou nastat)

25 minut metení (návčik správné techniky metení bez kamene)

technika metení (otevřený a uzavřený postoj), hráči se střídají ve dvojicích po jednom kameni (trenér hází), střídavě používají a nepoužívají stopky (kámen má dojet do předních kruhů, resp. nesmí zůstat v zadních – vymést mimo), trénink odhadu, ti co nemetou, stopují čas kamene metařům

5 minut občerstvení + ohřátí v šatně

25 minut 2 modelové endy se zaměřením na komunikaci během hry (hra proti trenérům)

první end s výhodou uhrát min. dva body, druhý end s nevýhodou prohrát max. o jeden bod

10 min strečink

10 min po hodnocení tréninku