

Příprava a vedení tréninku žáků začátečnicků v podmínkách Zimního stadionu Jičín

Mgr. Jaromír Vaníček

Curlingový club Loupežníci Jičín z. s.

2019

1 Cíl práce

Historie curlingu v Jičíně se datuje od doby rekonstrukce zimního stadionu, která probíhala od roku 2010 do listopadu 2011. V květnu roku 2011 vzniklo občanské sdružení CC Loupežníci Jičín o. s. (dnes Curlingový club Loupežníci Jičín z. s.) a svoji činnost ještě v témže roce započalo. Cílem dnes zapsaného spolku hrát a propagovat curling jako sport samotný.

Tím že Jičínský zimní stadion nedisponuje samostatnou dráhou pro curling, jsou podmínky tréninku a hry odlišné od specializovaných hal na curling.

V České republice se aktivně hraje curling na zimních stadionech v Jičíně, Trutnově, Opocně a Plzni. Od devadesátých let se hrál ještě curling na zimním stadionu v Praze Vršovicích. V roce 2004 se curling z Vršovic přesunul do specializované haly na Praze Roztyly. Druhá a zároveň poslední specializovaná hala je v Praze Zbraslavi. Ve výstavbě jsou haly v Brně a v Praze Kateřinkách.

Cílem této práce je popsat odlišnosti v přípravě a vedení tréninku žáků na běžném zimním stadionu. Práce s žáky začíná již od samotného náboru nových adeptů a končí přechodem do kategorie juniorů. Tato práce je zaměřena hlavně na období, než jsou žáci připraveni zvládnout dobře základy hry.

Přípravě žáků se v současné době věnují pouze svazové oddíly v Praze na Roztylech, Zbraslavi a Jičíně. Na jiných místech pravidelná příprava žáků neprobíhá. Mistrovství České republiky žáků, které se koná v Praze na Roztylech se letos zúčastnilo celkem 6 týmů. To je i celkový průměrný počet týmů při MČR žáků, které se pravidelně koná od sezóny 2010/2011.

2 Místo tréninku a příprava ledu

2.1 Zimní stadion Jičín

Zimní stadion Jičín byl po celkové rekonstrukci otevřen v listopadu 2011. Jedná se o krytý zimní stadion s dřevěnou konstrukcí doplněný o vzduchotechniku a odvlhčovače. Sportoviště nabízí kromě ledové plochy pro tréninky, utkání a různé turnaje i celoroční provoz v restauraci se skyboxem.



Obrázek 1 - Zimní stadion Jičín po rekonstrukci 2011

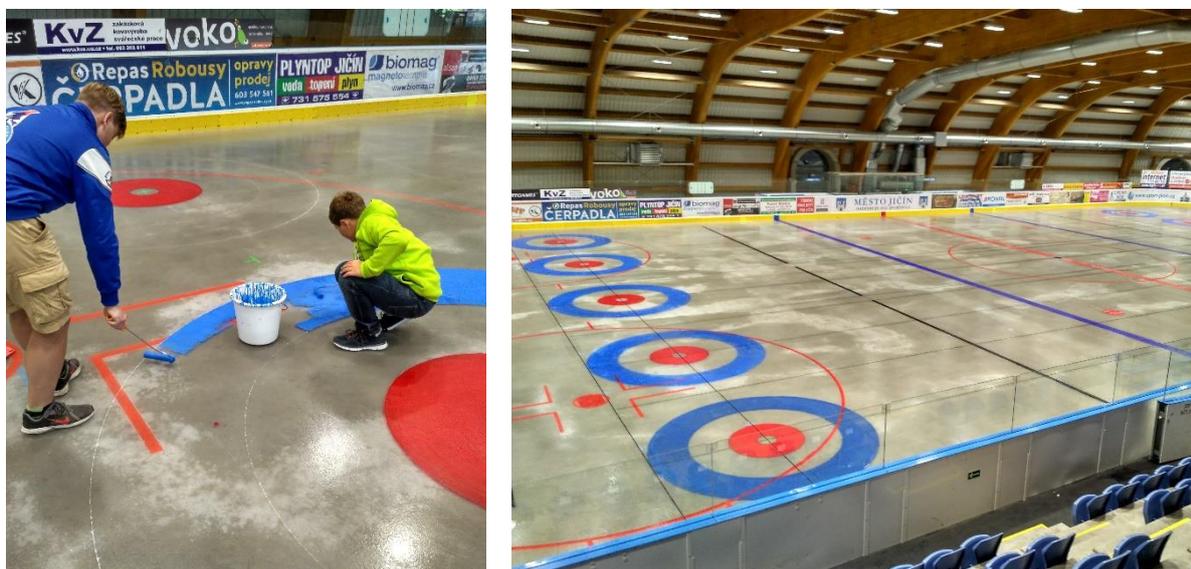
2.2 Speciální vybavení stadionu pro curling

Při rekonstrukci stadionu se na poslední chvíli stihly udělat úpravy potřebné pro curling. Původně přitom s curlingem nebylo při plánování rekonstrukce počítáno. Úpravy měli alespoň trochu vylepšit podmínky pro curling v prostorách zimního stadionu. V prostoru za mantinely vznikla malá mrazná plocha pro uložení curlingových kamenů. Kameny tak mají stejnou teplotu jako led a po přenesení nepřimrzají k ledu.

Postupem času byla na stadionu namontována reverzní osmóza pro úpravu vody. Vznikla přibližně stolitrová nádoba s osmotickou vodou, která se využívá pro peblování ledu. Tato voda v sobě neobsahuje minerály, které negativně působí na rychlost a směr kamene.

Na začátku každé zimní sezóny probíhá malování kruhů a značení herních čar. To se provádí dle připravených značek na betonu, které jsou i nad cca 2 cm vrstvou ledu viditelné. Malování probíhá pomocí běžných akrylátových tónovacích barev. Nevýhodou těchto barev je jejich

mastnota, která někdy působí problémy se špatně mrznoucí vodou v kružích. Čáry nejsou malované, ale pro jejich tvorbu se využívá černých tkaných stužek různých šířek dle potřeb. Následuje nalití cca 2-3 cm další vrstvy vody. Takto připravené hřiště zůstává celou provozní sezónu.



Obrázek 2 - Malování kruhů a čar

Úpravu ledu před samotným tréninkem zajišťuje hokejová rolba typu WM 2070 Junior. Jedná se o běžně využívanou hokejovou rolbu. Nevýhodou této rolby pro přípravu ledu pro curling jsou její nože. Rolba nemá jeden celistvý nůž, nýbrž je složen z většího počet menších nožů délky cca 40 cm. Jejich opotřebení a nepřesné usazení potom vytváří při úpravě ledu malé hrany, které kámen někdy těžko překonává. Dráha kamene je tak někdy negativně ovlivněna.

Kromě problému s hranami je dalším velkým problémem celková nerovnost ledu na zimním stadionu. Tím, jak rolba neustále opisuje stejné křivky při přípravě ledu pro hokej, vzniká tím nerovná plocha, která se projeví na dráze a rychlosti curlingového kamene.

V Jičíně je také dostupná specializovaná rolba pro curling. Ta se hojně využívá při přípravách na turnaje nebo zápasy.

2.3 Příprava ledu před tréninkem

Úprava ledu provádí hokejová rolba nejprve mokrou technikou. Tzn. pomocí nože seřízne led a vodou zaleje drobné nerovnosti a rýhy po bruslení. Po vymrznutí ledu jede rolba podruhé, ale již bez vody. Pouze seřízne led a odstraní z něho výběžky, které vznikly při předchozím zalití. Bohužel díky nevhodným nožům na rolbě se vytvoří jemné hrany na ledové ploše.

Tyto hrany by se daly částečně opravit použitím specializované rolby pro curling, avšak to by bylo časově a technicky náročné. Úprava jedné dráhy tak, aby zakryla alespoň částečně nerovnosti vytvořené rolbou hokejovou by trvala minimálně jednu hodinu.

Následuje tedy peblování ledu a vrtání hacků. Hacky je nutné po umístění nechat alespoň 10 minut zamrznout. Mezi tím je třeba nanosit na led curlingové kameny. Poté může dojít ke stržení pebbly s využitím kamenů a led je připravený. Příprava ledu před tréninkem trvá tímto postupem cca 40 minut při minimálně 2 lidech. I s tímto časem je nutné počítat, pokud netrénujete ve specializované curlingové hale. A ani potom nejsou ledové podmínky ideální.

Není zde popsána příprava před turnajem nebo utkáním. Ta vyžaduje mnohokrát vyšší čas a větší množství lidské síly.

3 Nábor nových hráčů curlingu

S cílem propagovat curling pořádá spolek řadu aktivit. Mezi hlavní aktivity patří spolupráce se Střediskem volného času K-klub Jičín, který má mezi dětmi velikou oblibu. Právě pomocí K-Klubu se daří efektivně hledat a přivádět nové hráče.

Mnoho z hráčů, kteří přijdou od K-Klubu mají za sebou zkušenost s curlingem ze základní školy. Jičínský curlingový club pořádá každým rokem turnaje či hodiny tělesné výchovy pro jičínské základní školy. Prvotně vycházeli podněty od curlingového spolku, nyní se již sami školy ozývají s prosbou o zajištění a je tak vidět zvyšující se zájem o tento sport. Vrcholem těchto aktivit je potom společný turnaj základních škol pro děti v rozmezí 4. až 7. tříd. Mezi dětmi je curling velmi oblíbený a při hře je možné sledovat mnoho emocí. Dokonce někdy i rodičů, kteří se přijdou na své děti podívat.



Obrázek 3 - Turnaj pro žáky základních škol

Nábor dospělých probíhá formou „zkušebního tréninku“ zdarma nebo prostřednictvím oblíbeného Turnaje obcí Královéhradeckého kraje pro neregistrované hráče. Velmi oblíbený je také Jičínský curlingový týden. Jeho nevýhodou pro nábor je umístění na konci sezóny.

Sekundární forma náborů probíhá také prostřednictvím Internetu a sociálních sítí. Největší odezvu má však přímá aktivita.

3.1 Nábor žáků (hráči do 15 let věku)

Tím, že není extrémní zájem o tento sport není možné si zájemce vybírat podle talentových předpokladů, přijímáme všechny hráče se zájmem o curling. Žáky přijímáme ve věku od 10 let. Čas potom ukáže a během jednoho či dvou měsíců dojde k přirozenému vytrídění. Někteří odejdou třeba jenom proto, že je to nebaví, jiní třeba z důvodu nízké teploty při tréninku. Prakticky všichni přijímaní žáci nemají žádné zkušenosti s curlingem. Mnoho z nich navštěvuje jiný sport – basketbal, fotbal nebo florbal. Alternativní sport je dobrým doplňkem pro fyzickou přípravu.

4 Mimosezonní příprava

Mimo sezónu probíhá příprava bez ledu. Během července se koná pravidelné týdenní soustředění. Probíhá zde teoretická i fyzická příprava pro curling. V rámci teorie se vrací k uplynulé sezóně a pomalu se začínají vytvářet cíle pro sezónu budoucí. Fyzická příprava probíhá formou pohybových cvičení či horských pěších túr.

Na konci prázdnin jsou nepravidelné dobrovolné kondiční tréninky na kole nebo v běhu. Poprvé byly před sezónou zařazeny atletické testy s cílem je každý rok zopakovat a porovnat výkony v sezóně další. Tyto testy mohou hráče motivovat k dalšímu zvyšování fyzické kondice.

4.1 Cíle žáků

U žákovské kategorie necílíme na umístění v soutěžích a turnajích, ale je snaha spíše o to, určit cíle dovedností. Výkonnost u žákovské kategorie odlišná a velmi záleží na rozdílech věku či fyzických dispozic. Rozdíl i 2 let věku je zde hodně znát. Dalším důvodem pro cíle spíše dovednostní jsou i specifika zimního stadionu, kdy není led ideálně rychlý a žáci mají problém kámen přehodit na druhou stranu do kruhů.

Mezi hlavní cíle u žákovské kategorie tedy patří dobré zvládnutí slajdu (technika, směr a síla odrazu). Z teoretické oblasti to jsou základy pravidel curlingu a hlavně rozvíjet týmovost a posilovat motivaci. V tomto věku je potřebné děti pro hru dostatečně nadchnout a curling jim zbytečně neodradit.

5 Herní sezóna

Pravidelný trénink na Zimní stadionu Jičín je třeba plánovat vždy před každou sezónou a je závislý na možnostech Zimního stadionu Jičín a dále na ostatních spolcích využívajících stadion (převážně hokejový klub). Provoz zimního stadionu je běžně od konce září a trvá do konce března. Trénuje se přes celou provozní sezónu.

Daří se udržet termín pravidelně každý pátek s časovou dotací hodinu a půl pro žáky a juniory a následně hodinu pro dospělé. Poté je možnost neplánovaně jednou až dvakrát v měsíci zařadit pozdní večerní trénink pro dospělé. Vše je závislé na financích a volném místu na zimním stadionu.

5.1 Pravidelný trénink žáků

Před tréninkem se nedaří z důvodu specifických příprav ledu najít čas na zjištění psychické pohody svěřenců. Jak jsou hráči naladěni ze školy se dozvíme v průběhu rozcvičky nebo až na ledě. Toto může být někdy problém a je potřeba ho průběžně řešit krátkými rozhovory či zapojit intuitivně ostatní spoluhráče.

Každý trénink začíná 15 minut před nástupem na led rozcvičkou. Cílem rozcvičky je uvést tělo do provozní teploty formou dynamického strečingu. Žáci běhají krátké rovinky, či si vyběhnou

vnitřní nebo venkovní schodiště dle aktuálních podmínek. Vhodné je například také skákání panáka. Následuje rozpohybování kloubů a dřepy. Poté se přesunujeme na ledovou plochu.

Žáci jsou rozděleni dle individuálních výkonů a personálních možností do více skupin. Většinou se jedná o 2 skupiny. První jsou úplní nováčci či začátečníci a v druhé jsou to pokročilí. Je časté, že dojde v průběhu tréninku k tomu, že si jednoho či dva hráče vezmeme individuálně stranou a chvíli se věnujeme jejich problému. Rozdělení do skupin závisí i na počtu drah, které jsou pro trénink vyhrazeny.

U začátečníků trénují všichni najednou. Nesestavují se týmy ani neurčují pozice. Jedná se o získání základních dovedností nutných pro hru. Hráči si tak mohou všechny pozice v týmu vyzkoušet a získají tak představu, co je na které pozici vyžadováno.

Obecná tréninková jednotka na ledě je rozdělena na více částí:

- a) Poznávání ledu – sklouznutí se slidem a koštětem, sklouznutí bez koštěte, sklouznutí po jedné noze. U pokročilých potom celá série skluzů bez koštěte v různých polohách. Již zde je dobré, pokud hráč rozezná, jak led klouže (rychlý /pomalý). Pokud již hráč ovládá slide je dobré i přidat několik cvičných slidů.
- b) Opakování z minulého tréninku – opakování technických prvků z minulých tréninků
- c) Mezihra – motivační charakter, podpora soutěživosti. V závislosti na získaných dovednostech. U žáků se objevuje v tréninkové jednotce více drobných meziher.
- d) Přidání nového prvku, či pokus o odstranění problémů u stávajících dovedností.
- e) Mezihra – u žáků to bývá například minicurling od cca poloviny dráhy. Motivační charakter, soutěživost, týmovost a také taktika.

Závěr každého tréninku slouží k protažení v šatně a krátkému po tréninkovému rozhovoru s hráči. Proběhne také plánování příštího tréninku případně dalších aktivit.

Celá tréninková jednotka trvá i s rozcvičkou a protažením okolo 110minut. Z toho na ledě je to cca 90 minut. Proto je v polovině nutná krátká 10minutová přestávka na doplnění sil a zahřátí těla v šatně. Na zimním stadionu se teplota vzduchu pohybuje okolo 0 °C. Ne vždy přijdou hráči ve vhodném tréninkovém oblečení. Hlavně na začátku sezóny je tyto věci potřeba u žáků hlídat a nepodcenit.

5.1.1 Trénování potřebných technik

Několik technik určených pro začátečníky z řad žáků k dosažení základních dovedností v curlingu.

Balance na ledě – u začátečníků bývá problém s pohybem na ledě. Je potřebné zvýšit jistotu při skluzech po jedné noze a odstranit strach. U žáků pomůže ze začátku opěra od trenérů a postupný skluz s cílem tuto opěru odstranit.

Slide – využití 2 kamenů jako opor pro získání stability a nalezení těžiště. Problém, kdy žáci pojem „těžiště“ neznají. Někdy je proto dobré přesunout část tréninku mimo led a provést nácvik například klasické holubičky a snažit se dětem vysvětlit proč potřebují najít těžiště. Nácvik holubičky by měl dopomoci s pochopením termínu těžiště. Mimo led se dá také trénovat pozice ve slidu. Děti si mohou vyzkoušet slidy na obě nohy a najít tu jistější stranu. Navíc se v klidu a s minimálním rizikem pádu dá vše dostatečně ukázat.

Díky 2 kamenům mají pro začátek žáci potřebnou oporu, časem je možné vyzkoušet místo kamenů i jiných pomůcek, např. kuželů.

Před provedením slidu na ledě dbáme na hráčovu koncentraci na samotný odhoz. Je důležité, aby hráč vypustil veškeré dění kolem. Udržet hráčovu koncentraci je někdy složité, ale dobře se dá pracovat s technikou očního kontaktu a hráče tak usměrnit. Dobré je, aby si žák postupně vštípil zásady správného nástupu do hacku a všech následující prováděné pohyby.

Neméně důležité je také dodržovat zónu nikoho v prostoru hacku. Tím předejdeme možným úrazům.

Již na úrovni žáků lze vyzorovat jedince s citem pro načasování poloh ve slidu, dobrý balance, nebo také cit pro odraz. Také lze vyzorovat značné rozdíly v kvalitě provedení slidu a je zde znát každý věkový rozdíl i fyzická vyspělost jedince. Velmi často právě zde dochází k dělení hráčů na skupiny tak, aby bylo možné se správně techniku slidu naučit a na druhé straně rychleji rozvíjet.

Minihry pro nácvik slidu a jsou například průjezdy brankami, sbírání kelímků. U začátečníků třeba potom i tažení na koštěti pro rychlejší nalezení správné polohy těla.

Vypouštění kamene – u začátečníků ve věkové hranici 10 let je problematické vyvinout potřebnou sílu v odrazu. Toto je dáno fyzickou vyspělostí. Při podmínkách na zimním stadionu, kdy led navíc nevykazuje takovou rychlost je potřebné těmto aspektům přizpůsobit trénink. Nedochozí proto k přehazování kamenů na druhou stranu dráhy. Neřeší se tedy úplně vzdálenost vzhledem k druhé straně hřiště ale spíše, zda je hráč schopen zahrát stejnou vzdálenost opakovaně. Trénují se tedy různé síly odrazu a jejich vyrovnanost. Toho lze docílit například hrou na zóny, kdy musí hráč postupně dojet s kamenem do určitých vzdáleností v rámci hracího

pole. Hráči se mezi sebou vzájemně motivují. Problém se silou odrazu by bylo možné vyřešit využíváním „dětských“ kamenů, ale s tímto nemáme žádné zkušenosti ani potřebné vybavení.

U vypuštění kamene je důležitá rotace. Tu pochopí i začátečníci většinou rychle. Vypouštění kamene mohou trénovat ve dvojici v dráze naproti sobě.

Zajímavé jsou motivační hry, kdy dostane hráč úkol trefit kámen, který je umístěn dle možností hráče, většinou ve vzdálenosti jednotek metrů od hogline. Nebo jim připravit vláček z kamenů. Ale to již vyžaduje vyšší přesnost.

Metení – Na metení není nutné dávat u dětí v tomto věku velký důraz. Vyplývá to z fyzické vyzrálosti a schopnosti se na ledě pohybovat. Aby metení fungovalo musí být intenzivní, čehož u věkové hranice 10 let většinou není možné dosáhnout. Začátečníci většinou ani nestíhají za kameny chodit a při snaze o to, by hrozilo nebezpeční úrazu.

Taktika – Základy taktiky se dají dobře trénovat například při minicurlingu, kdy lze s hráčem před každým kamenem diskutovat situaci v kruzích a jeho uvažovaný odhod kamene. Hlubší taktika však nepatří u žáků začátečníků mezi hlavní body tréninku.

Komunikace a odhad – je věc, kterou lze již od začátku posilovat. V pozdějším věku patří mezi důležité pilíře úspěchu. Ze začátku není nutné odhadovat naprosto přesně, ale stačí jakákoliv informace, kterou si hráči mezi sebou vymění (rychlý / pomalý). Nicméně odhad se u žáků těžko získává, pokud nemají šanci přehodit přes celé hřiště. Je možné trénovat například odhoz na polovinu hřiště, potom ale chvíli trvá v lepších podmínkách se přizpůsobit.

5.1.2 Využití pomůcek v tréninku

Při tréninku je vhodné využívat různých pomůcek, díky kterým se zvýší hráčova koncentrace a povedou ke zlepšení zvládnutí jednotlivých technik.

Kužely – slouží k vyznačení cílových či průjezdných bodů nebo jiných značek. Například průjezd hráče či kamene brankou. Na zimním stadionu se občas stane, že ne všechny čáry jsou pod ledem vidět. Tyto problémy můžeme vyřešit právě umístěním kuželů.

Kelímky – využívají se pro trénink rovnováhy u slidu. Hráč se snaží kelímky zvednout aniž by spadnul.

Video – slouží k odhalování detailních problémů a k poskytnutí zpětné vazby hráči. Lépe tak vidí problém a zaměří se na něj.

Tabulka s kruhy – pro nácvik taktiky na suchu, převážně pro starší.

5.2 Účast na soutěžích a turnajích

Mezi hlavní cíle v sezóně nepatří úspěchy na turnajích, ty přijdou případně jako něco navíc. Jak je popsáno výše, důležité je u žáků posilovat dovednosti a chuť ke sportu. I přesto je třeba se občas několika zápasů účastnit. K tomu účelu dobře slouží turnaje, kde nehraje roli věk. Například Krkonošský curlingový pohár, kde lze do jednoho týmu nasadit jak žáky, juniory tak i dospělé. Výhoda v takovémto utkání je, že lze hráče pozorovat přímo při utkání, sledovat jejich chování a výkony a reagovat na ně. Nastalé chyby je potom možné v rámci tréninků napravit. Díky neexistenci věkového omezení vždy závisí také na soupeři. Proto je dobré vždy složení zvážit. Někdy je nasazení hráčů do zápasu nevhodné.

Další smysl v odehraných utkáních je v posilování motivace hráčů. Trénují proto, aby hráli. U žáků má smysl uvažovat i „Zúčastnit se, je někdy více než vyhrát“. I prohraný zápas je potřeba proměnit v pozitivní přínos.

Děti se také těší na Vánoční turnaj s rodiči, kdy si po jejich boku zahrají turnaj v minicurlingu a na konci na ně čeká minimálně dobrý pocit ale někdy i něco navíc.

6 Postupný trénink žáků začátečníků

Cílem je připravit žáky tak, aby zvládli základy techniky, seznámili se s pravidly a připravili se na první utkání.

Prvotní věcí, kterou by měli žáci zvládnout je pohyb na ledě. K tomu slouží techniky k procvičení skluzu na ledě - rovnováhy popsané v kapitole 5.1. Zde bývá častým problémem strach, který je třeba překonat. Tento prvek se objevuje v tréninkových jednotkách prakticky neustále.

Následuje nácvik slidu. V prvních fázích se jedná hlavně o slide se 2 kameny. Tam má žák možnost natrénovat správné držení těla a hledat si postupně těžiště. Kameny mu v tu chvíli slouží jako opora. Tomuto je opět věnován poměrně velký prostor. Když je potom vidět, že již hráč zvládá tuto techniku (dokáže po zastavení kamenů se jich pustit a zůstat ve stejné poloze) přechází se na nácvik s koštětem a kamenem. Zpočátku jde opět o trénink balanční. Tj. nalezení ideální polohy těla. Pokud tuto techniku žáci zvládnout může se zapojit technika bez koštěte, která prohloubí nácvik hledání těžiště.

Postupně se přidává trénování směru odrazu, protože souvisí se správným nástupem do hacku a také natočením těla. Je třeba u hráče vybudovat zažitý postup celého procesu slidu, což vyžaduje určitý dril.

Také postupně zapojujeme vypouštění kamene. Prvně je důležité, aby hráč zvládl správnou techniku slidu. Často se stává, že je velká snaha brzo vypouštět kameny, ale není zvládnutá rovnováha. Tady mohou vzniknout špatné návyky.

V průběhu všech cvičení dochází k postupnému cvičení herní taktiky a pravidel. Postavení a zápasový proces se nedá natrénovat jinak než cvičným endem. Ten je bohužel v podmínkách zimního stadionu u žáků, kteří nemají dostatek odrazu problém. Pro nácvik těchto procesů je možné využít polovinu dráhy. To je možné díky mobilním hackům, které je možné nainstalovat kde je potřeba.

7 Závěr

Trénink v podmínkách zimního stadionu vykazuje některé odlišnosti oproti tréninku ve specializované hale. Největším problémem je kvalita ledu, na kterém se trénuje. K tomu se přidává také nízká teplota, ve které hráči trénují. Nicméně i s těmito problémy je možné se vypořádat.

Trénink žáků nováčků je hodně specifický. Vyžaduje neustálou pozornost od trenéra a práce s mladšími dětmi je daleko více emotivnější. Odměnou pro hráče i trenéra je pozorovat rychlý vývoj získaných dovedností. Důležité při tréninku žáků je, aby je to bavilo a neodradilo od dalšího trénování.

8 ZDROJE

<https://www.sport-jicin.cz/zimni-stadion/>

<http://www.curling.cz>

Teorie a didaktika sportovního tréninku - Doc. PhDr. Vladimír Süss, CSc. , přednáška

Základy pedagogiky - Doc. PhDr. Jan Karger, přednáška

Základy psychologie - Mgr. Radka Evjáková, přednáška

Fyziologie člověka a tělesných cvičení – MuDr. Ivan Platz, přednáška