

Děti se musí naučit vyhrávat i prohrávat

V hokeji jsou důležité pohybové předpoklady, ale vyžaduje se hlavně pozornost a kázeň při trénincích, říká hokejový trenér přípravy HC Dukla Jihlava Josef Kolda.

■ Veronika Dawidowicz

V jakém věku mohou děti začít hrát hokej?
Ideální věk pro začátek hraní hokeje je šest až osm let. Dost často k nám chodí i mladší děti.

Je to sport, který vyhledávají i děvčata? Hrají u vás taky?

Hokej hrají jak chlapi, tak děvčata. I u nás jich několik máme.

Jak začít s hokejem? Je potřeba nějaká speciální příprava nebo se děti vše naučí v přípravce?

Nejdříve se děti musí naučit bruslit. Základy bruslení získají u nás nebo v kurzech bruslení, které náš oddíl pravidelně organizuje pro širokou veřejnost. Potom mohou pokračovat v přípravce hokeje nebo krasobruslení. Není nutná nějaká speciální příprava, ale děti by měly mít dobrý vztah ke sportu obecně.

Je hokej náročný sport?

Vzhledem k tomu, že základem hokeje je dobré bruslení, což není úplně přirozený pohyb, tak je poněkud složitější oproti jiným sportům. Ale děti, které mají dobré pohybové dovednosti a včas začnou s tímto sportem, to celkem dobře zvládají. Neřekl bych, že v začátcích je nějak více náročný na fyzickou kondici. Učíme se hlavně hrou.

Co se při hokeji děti naučí?

Při hokeji se snažíme o rozvoj všestranné pohybové přípravy. Věnujeme se dětem i v přípravě na suchu. Je důležitá rovnováha a koordinace pohybu, kterou děti využijí při bruslení, což je základ pro hokej.

Dále se učí pracovat s hokejkou, vést kotouč, přehrát, vystřelit a základy spolupráce se spoluhráči.

V čem například spočívá příprava na suchu?

V této části tréninku zařazujeme i další sporty, učíme se chytit míč, přeskočit švihadlo a základům gymnastiky.

Dá dětem hokej například i něco do života?

Pro život je důležité, aby se děti učily žít v kolektivu, vyhrávat, ale i prohrávat, pokoře, respektu ke spoluhráčům, soupeřům, rozhodčím, trenérům. Základům odpovědnosti ke kolektivu. Učí se ctít nějaká sportovní, ale i obecná pravidla slušného chování v kolektivu. Kamarádství a lásku ke sportu. Jsme propojeni se školou a jde nám i o dobré výsledky ve škole. Učíme děti i základním hygienickým návykům. V hokeji získají nové kamarády.

Na co by se měli připravit rodiče, když jejich dítě začne s hokejem?

Rodiče musí, hlavně v začátcích, děti doprovázet na tréninky. Většinou ty nejmenší děti mají tréninky v sobotu a neděli ráno. Tréninky jsou dvakrát až třikrát v týdnu. Chce to hlavně trpělivost a podporu dětem.

A na co by se měly připravit děti, když se budou chtít věnovat hokeji?

U dětí je hlavní zapálení pro pohyb a obecně pro sport. Důležité jsou i určité pohybové předpoklady. Vyžaduje se hlavně pozornost a kázeň při trénincích. Samozřejmě jsou u dětí v tomto velké rozdíly. Postupně s věkem vzniká i určitá sportov-



TRENÉR přípravy jihlavské Dukly má velkou radost i z osobních a profesních úspěchů jeho svěřenců a myslí si, že jim k tomu dopomohl právě sport i hokej.

Foto: archiv JK

ní soutěživost při výběru do starších kategorií. To je i v jiných sportech. Ale s tím musí počítat i rodiče.

Je zájem o hokej velký?

O hokej je zájem poměrně velký, ale oproti dřívější době zaznamenáváme určitý pokles zájmu o pohybové aktivity dětí. Zřejmě kvůli jiným lákadlům, které tato doba nabízí. Proto bychom uvítali ještě větší zájem o náš sport.

Co vás baví nejvíce na trénování?

Trénoval jsem všechny kategorie, ale nejvíce mě baví trénovat nejmenší děti. To hlavně proto, že je u nich znatelný největší pokrok. Vidím děti na začátku, kdy se učí základům bruslení a potom jak se na bruslích pohybují, dávají góly a mají z toho radost.

Jaké jsou největší úspěchy vašich dětí za poslední dobu?

Nejsou pro mne zásadní výsledky utkání a turnajů, ale největší úspěch vidím v tom, jak se děti posunují v dalších dovednostech a zlepšují se i ve starších kategoriích. Na vyhraném utkání, nebo turnaji mi dělá radost to, že se děti radují. Samotný výsledek, pro mě není úplně rozhodující.

Velkou radost mám z dětí, které si v dospělém hokeji chodí zahrát, třeba pro zábavu v hobby týmech, což značí, že hokej mají rádi. Mám velkou radost i z osobních a profesních úspěchů mých svěřenců a myslím, že jim k tomu dopomohl sport i hokej.

A velmi jsem potěšen, pokud vidím hrát své svě-



JOSEF Kolda nejraději trénuje nejmenší děti. Baví ho sledovat jejich progres a radost z prvních úspěchů.

řence na té nejvyšší úrovni v týmech dospělých. K tomu je potřeba velká šikovnost, obrovské nasazení, píle, práce navíc a samozřejmě velká dávka štěstí a zdraví.

Můžete například jmenovat některé vaše odchovance, kterým se teď v hokeji daří?

V letošní sezóně nám hraje náš odchovanec David Rittich v NHL za Los Angeles Kings. V extralize jsou to pak Ondřej Najman, Pavel Kousal, Josef Kořenář, Adam Najman, David a Adam Musilové, Jan Mandát, Lukáš Anděl, Matouš Menšík, Lukáš Mareš a další naši hráči hrající za áčko HC Dukla Jihlava a další týmy nejvyšších soutěží u nás anebo v zahraničí.