

SPRÁVNÝ SPORT PRO VAŠE DÍTĚ



STŘEDA 23. 11. 22
OD 15:00 HOD.
ZIMNÍ STADION

HOKEJ.
NÁRODNÍ
SPORT

www.pojdhrathokej.cz



erální
ner.



Partner správné výživy:



Partneři:



Představení ledního hokeje



Lední hokej patří od nepaměti mezi jeden z nejoblíbenějších a nejrozšířenějších sportů v Česku. Svoji popularitu získával již v první polovině minulého století a především pak v 70. letech, kdy tehdy ještě pod hlavičkou Československa získal náš hokej hned tři zlaté úspěchy na mistrovství světa. Po rozdělení Československa v roce 1993 začal psát český hokej novou neméně úspěšnou kapitolu. V roce 1998 Češi vyhráli olympijské hry v Naganu a v roce 2001 poté zkompletovali zlatý hatrick na mistrovství světa. Poslední zlatou medaili přivezl národní tým z šampionátu v roce 2010. Desetileté čekání na medaili bylo ukončeno v květnu 2022 na MS ve Finsku, kde získal český tým bronz.

Kromě zmiňovaných olympijských her a mistrovství světa se český národní tým účastní i světových pohárů. Samozřejmostí je i účast mládežnických výběrů na všech světových šampionátech pod hlavičkou IIHF, tedy Mezinárodní hokejové federace. Česká republika má v současnosti přibližně 40 tisíc aktivních hráčů a hráček registrovaných v Českém hokeji, z nichž více než polovinu tvoří mládež.

Rozvojové projekty

Český hokej klade velký důraz na mládežnický hokej. Již řadu let existují rozvojové projekty zaměřené na jednotlivé mládežnické kategorie.

Pojď hrát hokej je dlouhodobý rozvojový projekt Českého hokeje, který se zaměřuje na nejmenší děti a jejich rodiče. Smyslem projektu je usnadnit dětem a rodičům vstup do ledního hokeje a poskytnout jim všechny nezbytné informace, které potřebují pro rozhodnutí o výběru sportu, kterému se budou dlouhodobě věnovat.

Součástí projektu jsou mj. i akce **Týden hokeje**, při nichž si mohou děti zdarma vyzkoušet lední hokej, poznat jeho kouzlo a rodiče zjistit, co obnáší mít doma malého hokejistu.

Trenér žáků Českého hokeje, který zajišťuje činnost vyškolených trenérů u nejmladších kategorií a pomáhá se vzděláváním trenérů, a to i v těch nejmenších klubech.

Výchova talentované mládeže umožňující rozvoj nadaných hráčů ve věku 14 let v jednotlivých krajích.

Akademie Českého hokeje, který zajišťuje komplexní péči o elitní hráče v klubech v kategorii 15–19 let v kombinaci s kvalitním středoškolským vzděláním.

Oficiální hokejové kanály



 www.pojdhrathokej.cz

 www.ceskyhokej.cz

 [/narodnitym](https://www.facebook.com/narodnitym)

 [/narodnitymzen](https://www.facebook.com/narodnitymzen)

 [/pojdhrathokej](https://www.facebook.com/pojdhrathokej)

 [/cze hockey](https://www.facebook.com/czehockey)

 [@narodnitym](https://www.instagram.com/narodnitym)

 [@narodnitymzen](https://www.instagram.com/narodnitymzen)

 [@pojdhrathokej](https://www.instagram.com/pojdhrathokej)

 [@cze hockey](https://twitter.com/czehockey)

 [@narodnitym](https://twitter.com/narodnitym)

 [@narodnitymzen](https://twitter.com/narodnitymzen)

Jak začít hrát lední hokej?

Kdy je nejlepší začít s hokejem?

Ideální věk pro získání základů bruslení je okolo čtyř až pěti let. Podle odborníků by děti měly s hokejem začít mezi 6 až 8 lety.

Proč je dobré začít hrát hokej?

Jedná se o týmový sport plný zábavy s kamarády. Důraz je kladen na pestrost tréninků. Dítě si tím pádem osvojí i základy jiných sportů jako atletika, gymnastika, ale naučí se i chování v kolektivu a zodpovědnosti. Rozhodně se tedy nejedná

o jednostrannou zátěž a dril. Zároveň lední hokej nepatří mezi drahé sporty. Rodiče za své peníze dostanou bohatý a pestrý tréninkový program pro své děti.

Jak vybírat klub a kde získat informace a kontakty?

Výběr klubu se nejčastěji řídí místem bydliště nebo školy, kam dítě dochází. Všechny důležité informace o klubech naleznete na stránkách **pojdhrahokej.cz** v sekci Najdi si svůj klub.

VZDĚLÁVÁNÍ

Pro koho?

- Pro mladé hokejisty
- Pro hokejové rodiče
- Pro hokejové trenéry

Témata

- Vývoj psychiky mladého sportovce
- Pohybová příprava dětí
- Stravování a výživa mladých sportovců
- Hokej a škola



Veškerý vzdělávací obsah: www.pojdhrahokej.cz/vzdelavani

Hokejový vývoj

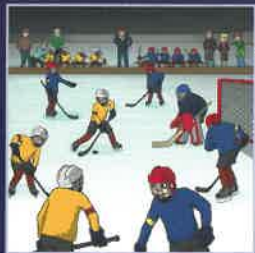
4–6 let

V tomto období se dítě poprvé seznámí s hokejovým prostředím a udělá své první krůčky na ledě. Proto je důležité, aby k tomu mělo odpovídající výstroj. Do začátků bohatě postačí helma, brusle a rukavice. Pro vyšší bezpečnost se rovněž hodí chrániče loktů a kolen, aby se dítě tolik nebálo pádů. Než totiž děti vezmou do ruky hokejku, měly by mít zvládnuté základy bruslení.



7–10 let

Důležitou herní aktivitou v tomto věku je minihokej. Oproti klasickému hokeji na velkém hřišti vyttíží mladého hokejistu daleko více. Jelikož se hraje jen ve třetině, hráč se dostane častěji k puku, vícekrát vystřelí a musí dávat větší pozor, co se zrovna na ledě děje. Hlavně jde ale o zábavu, všichni stráví na ledě stejný čas a už vůbec nezáleží na tom, kolik kdo vstřelil gólů.



11–14 let

Děti pokračují ve zlepšování svých herních dovedností. Zároveň si však musí uvědomit i jinou věc. A to, že v hokeji sami jako jedinci nikdy neuspějí. Vždy je třeba nehrát jen na sebe, ale pro tým. Důležité je věnovat se i jiným doplňkovým sportům a aktivitám, které jednak utuží partu v kabině, ale zároveň i rozvinou pohybový talent mladých hokejistů.



15–18 let

Klíčové období pro rozvoj mladého hokejisty a jeho případnou budoucí kariéru. Hráč na sobě a svých schopnostech pracuje jak na ledě, tak i mimo něj. Občas to může být i dřina, ale bez ní to v tomto věku prostě nejde. Kdo do toho dá vše, má šanci, že se mu jeho úsilí mnohonásobně vrátí.



19 let a více

Čím je hráč starší, tím více záleží na něm osobně, kam až to v budoucnu dotáhne. Zároveň se ale neobejde bez rad zkušených trenérů a podpory rodiny. Pokud se vše sejde tak, jak má, má hráč našlápnuto k tomu splnit si své dětské sny, zažít pocity vítězství nebo být součástí velkého úspěchu.

