



# SPRÁVNÝ SPORT PRO VAŠE DÍTĚ

Dostupnější než si myslíte, zábavnější než  
očekáváte, bezpečnější než kdy dřív!

**HOKEJ.  
NÁRODNÍ  
SPORT**

[pojdh Rathokej.cz](http://pojdh Rathokej.cz)



# Představení ledního hokeje



Lední hokej patří od nepaměti mezi jeden z neoblíbenějších 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 hattrick na mistrovství světa. Zatím poslední zlatou medaili přivezl národní tým z šampionátu v roce 2010.

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. Jedním z největších úspěchů našich mládežnických výběrů z posledních let je bezesporu stříbrná medaile z mistrovství světa hráčů do 18 let z roku 2014. Česká republika má v současnosti přibližně 40 tisíc aktivních hráčů a hráček registrovaných v Českém svazu ledního hokeje, z nichž téměř polovinu tvoří mládež.

## Rozvojové projekty

Právě na mládež klade Český svaz ledního hokeje největší důraz. I díky finančnímu zisku z loňského mistrovství světa v Praze a Ostravě došlo v posledních letech ke spuštění několika rozvojových projektů. Mezi ně patří především tyto projekty:

**Pojď hrát hokej** je dlouhodobý rozvojový projekt ČSLH, 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.

**Výstroj pro nejmenší**, díky němuž je dodávána výstroj pro nejmenší chlapce a dívky zcela zdarma do všech klubů v České republice. V letech 2010–2016 byla klubům

poskytnuta výstroj v hodnotě téměř 60 milionů korun.

**Trenéři do malých klubů**, který zajišťuje financování činnosti vyškolených trenérů i v těch nejmenších klubech.

**Výchova talentované mládeže** umožňuje rozvoj nadaných hráčů ve věku 11–15 let v jednotlivých krajích.

**Akademie ČSLH**, který zajišťuje komplexní péči o elitní hráče v klubech v kategorii 16–19 let v kombinaci s kvalitním středoškolským vzděláním.

Více informací naleznete na webových stránkách [www.pojdhrathokej.cz](http://www.pojdhrathokej.cz).

# Jak začít hrát lední hokej?

## Kdy je nejlepší začít s hokejem?

Ideální věk je okolo čtyř až pěti let. Podle odborníků by děti měly s hokejem začít nejpozději 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 jed-

nostrannou 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 [pojdrathokej.cz](http://pojdrathokej.cz) v sekci Najdi si svůj klub.

# Hokejový vývoj

## 4-7 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.

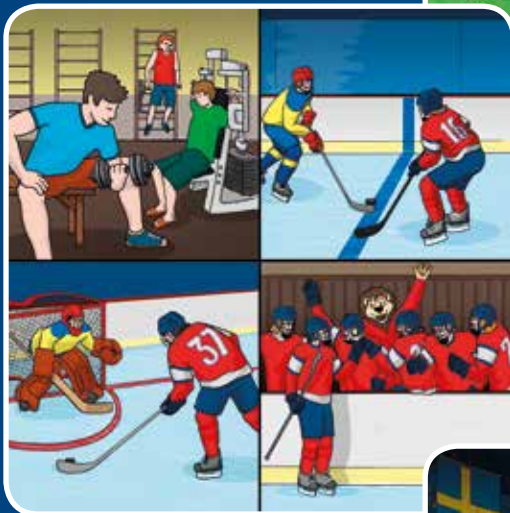


## 7-10 let

Důležitou herní aktivitou v tomto věku je minihokej. Oproti klasickému hokeji na velkém hřišti vytváří 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 velkou pravděpodobnost, 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.

