

Recenzenti:

Doc. PaedDr. Miroslav Holienka, Ph.D., FTVŠ UK, Bratislava,
Prof. PaedDr. Tomáš Kampmiller, Ph.D., FTVŠ UK, Bratislava.
Mgr. František Moravy, SZLH, Bratislava

© **Igor Tóth a kol.**

Ľadový hokej

Vysokoškolská učebnica aplikovaných predmetov pre trénerov špecializácie v ľadovom hokeji

® **Bratislava, 2010**

Autorský kolektív

Hlavný autor: PaedDr. Igor Tóth, Ph.D.

Kolektív spoluautorov (abecedne):

PaedDr. Viktor Bielik., Ph.D.,
Doc. MUDr. Alexander Binovský, Ph.D.,
PaedDr. Libor Duchoslav,
Mgr. Igor Duvač, Ph.D.,
PaedDr. Ján Filec,
MUDr. Ján Grauzel,
PhDr. et PaedDr. Tomáš Gregor, Ph.D.,
Prof. MUDr. Dušan Hamar, Ph.D.,
MUDr. Ilja Chandoga,
MUDr. Dalimír Jančovič,
Doc. PhDr. Eugen Laczo, Ph.D.,
Doc. PaedDr. Janka Peráčková, Ph.D.,
RNDr. Vladimír Psalman, Ph.D.,
JUDr. Zuzana Sakáčová, Ph.D.,
Mgr. Emil Šatan,
PaedDr. Dušan Vavrovič,
MUDr. František Žák.

ISBN: 978-80-970545-0-2

OBSAH

Úvod	<i>PaedDr. Igor Tóth, Ph.D.</i>	4
1. Pedagogika v ľadovom hokeji – pedagogika pre trénerov	<i>Doc. PaedDr. Janka Peráčková, Ph.D.</i>	6
2. Psychológia v ľadovom hokeji – psychológia pre trénerov	<i>PhDr. PaedDr. Tomáš Gregor, Ph.D.</i>	36
3. Sociológia v ľadovom hokeji – sociológia pre trénerov	<i>Mgr. Emil Šatan</i>	68
4. Anatómia v ľadovom hokeji – anatómia pre trénerov	<i>Doc. MUDr. Alexander Binovský, Ph.D.</i>	78
5. Fyziológia telesných cvičení v ľadovom hokeji – fyziológia pre trénerov	<i>Prof. MUDr. Dušan Hamar, Ph.D.</i>	123
6. Antropomotorika v ľadovom hokeji – antropomotorika pre trénerov	<i>Mgr. Igor Duvač, Ph.D.</i>	144
7. Biomechanika v ľadovom hokeji – biomechanika pre trénerov	<i>RNDr. Vladimír Psalman, Ph.D.</i>	157
8. Biochémia v ľadovom hokeji – biochémia pre trénerov	<i>PaedDr. Viktor Bielik, Ph.D.</i>	168
9. Traumatológia v ľadovom hokeji – traumatológia pre trénerov	<i>MUDr. Dalimír Jančovič</i>	177
10. Rehabilitácia v ľadovom hokeji – rehabilitácia pre trénerov	<i>MUDr. Ilja Chandoga, MUDr. Ján Grauzel</i>	189
11. Regenerácia v ľadovom hokeji – regenerácia pre trénerov	<i>PaedDr. Dušan Vavrovič</i>	201
12. Pitný režim a racionálna výživa v ľadovom hokeji	<i>MUDr. František Žák</i>	227
13. Funkčná diagnostika v ľadovom hokeji – funkčná diagnostika pre trénerov	<i>Prof. MUDr. Dušan Hamar, Ph.D.</i>	235
14. Racionalizácia štruktúry športového tréningu v ľadovom hokeji	<i>Doc. PhDr. Eugen Laczo, Ph.D.</i>	258
15. Športový manažment a marketing v ľadovom hokeji	<i>PaedDr. Ján Filc, PaedDr. Libor Duchoslav</i>	298
16. Hokejová angličtina a konverzačné frázy pre trénerov v ľadovom hokeji	<i>PaedDr. Igor Tóth, Ph.D.</i>	307
17. Výskumné metódy a tvorba záverečných prác v ľadovom hokeji	<i>PaedDr. Igor Tóth, Ph.D.</i>	355
18. Právne inštitúty športového práva a ich aplikácia v ľadovom hokeji	<i>JUDr. Zuzana Sakáčová, Ph.D.</i>	379
V skratke o kolektíve spoluautorov a recenzentov	<i>PaedDr. Igor Tóth, Ph.D.</i>	391

Úvod

Vážení čitatelia, vysokoškolskí študenti, súčasní i budúci hokejoví tréneri!

Po úspešnej akreditácii Fakulty telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského na Ministerstve školstva SR v roku 2009 v Bratislave, po schválení Jednotného vzdelávacieho systému hokejových trénerov na Slovensku v rámci EÚ, ako vysokoškolský pedagóg špecializácie Ľadový hokej a tréner som aktivoval myšlienku, aby SZLH v spolupráci s autorským kolektívom FTVŠ UK spracoval novú, súčasnú a hlavne aktuálnu vysokoškolskú učebnicu z aplikovaných predmetov pre trénerov špecializácie v Ľadovom hokeji.

Ide o vysokoškolskú učebnicu určenú pre hokejových trénerov, pre univerzitných študentov dennej i diaľkovej formy štúdia; no môžu z nej pri vzdelávaní čerpať aj hokejoví rozhodcovia. Táto vysokoškolská učebnica, ktorá svojím rozsahom, obsahom, aktuálnymi informáciami a potrebnými poznatkami je zložená z rôznych sfér aplikovaných predmetov, kontinuálne slúži špecializácii Ľadový hokej. V Ľadovom hokeji na Slovensku ešte takáto učebnica nebola a chýbala. Jej význam spočíva práve v tom, že frekventanti a študenti špecializácie Ľadový hokej majú v nej v jednotnej a ucelenej forme všetko sústredené a spracované. Na prvý pohľad sa môže zdať, že ide o relatívne známe „predmety“ z aplikovaných študijných odborov, ktoré až tak „nesúvisia“ so špecializáciou Ľadový hokej. Ale opak je pravdou. Ich obsah je odborne naviazaný na teóriu a prax v hokeji. Podobné state a skriptá si v minulosti museli študenti a zvlášť „diaľkoví tréneri“ pracne a izolovane zháňať. Učebnica zahŕňa osemnásť vedných odborov. Tieto predmety, z hľadiska obsahu kapitol a podkapitol, majú veľmi blízku afinitu k Ľadovému hokeju. V tejto vysokoškolskej učebnici, nájdú poslucháči všetko, čo priamo či nepriamo súvisí a vplýva na hru Ľadový hokej; okrem iného aj kontrolné otázky určené pre samo štúdium, odporúčanú študijnú literatúru a pod..

Mal som tú česť od úplného začiatku sa podieľať na jej príprave, tvorbe jednotlivých častí, kapitol, realizácii korektúr, ako aj na jej finalizácii. Na autorskej tvorbe spolupracovalo až osemnásť spoluautorov, čo je široký okruh odborníkov. Aplikované predmety: pedagogika, psychológia, sociológia, anatómia, funkčná diagnostika, fyziológia telesných cvičení, biochémia, športový tréning, regenerácia, traumatológia, rehabilitácia, pitný režim a racionálna výživa, biomechanika, manažment a marketing, antropomotorika, šport a právo, metódy výskumu a tvorba záverečných prác, ako aj anglické konverzačné frázy pomáhajú zvyšovať vzdelanostný aj intelektuálno-odborný kredit moderného trénera v Ľadovom hokeji. Je určená všetkým trénerom.

Ešte záverom; je mi cťou byť hlavným autorom takého skvelého autorského kolektívu, aký má táto vysokoškolská učebnica. Bolo mi taktiež veľkou cťou prísť a osloviť ich, ľudí erudovaných, naj z naj..., renomovaných odborníkov; akademikov, ale i praktikov, aby aplikovali svoje odborné poznatky a pretransformovali ich v spoločnej vysokoškolskej učebnici. Verím, že vysokoškolská učebnica pomôže posúvať vzdelanostnú úroveň trénerov v praxi vyššie. Vychádza v medziobdobí osláv 80. výročia vzniku organizovaného Ľadového hokeja na Slovensku a v blížiacom sa čase historicky prvého organizovania Majstrovstiev sveta A skupiny v Ľadovom hokeji u nás. Je predzvest'ou pokračujúceho vzdelávania a výchovy nových trénerov, hráčov, ako aj zorganizovania Medzinárodného trénerského sympózia IIHF Slovenským zväzom Ľadového hokeja počas tohto šampionátu. Táto publikácia s 392 stranami je základným kameňom štúdia hokejových trénerov. Jednotlivé kapitoly vychádzajú z aktuálneho vzdelávacieho programu na FTVŠ UK. Na ne nadväzuje druhá, taktiež nová učebnica z predmetu špecializácia Ľadový hokej s názvom: *Tréner Ľadového hokeja. Vysokoškolská učebnica pre trénerov špecializácie v Ľadovom hokeji*.

V mene autorského kolektívu vám želim mnoho poučných poznatkov a ešte väčšie množstvo dôležitých informácií pri štúdiu a čítaní.

PaedDr. Igor Tóth, PhD., hlavný autor