



Tréner ľadového hokeja



**HOCKEY
SLOVAKIA**

2025

Volume 1 / Issue 1

Skorá špecializácia? Oplatí sa o nej ešte diskutovať?

Napísal Nicolas Struhár

Nicolas pôsobí na metodickom oddelení SZLH, kde sa zameriava na rozvoj a inovácie vo vzdelávaní trénerov. Popri tom aktívne pracuje na medzinárodných výskumných projektoch. Ako prvý slovenský študent pôsobil v pozícii lektora na Fínskej univerzite aplikovaných vied Haaga-Helia. Vo Fínsku zároveň trénoval v kluboch Junior Pelicans Lahti a Vierumäki United.

Upravila a preložila Júlia Matejková

Abstrakt

Článok prináša prehľad súčasnej diskusie o otázke skorej špecializácie v športe s osobitným zameraním na mládežnícky ľadový hokej. Hoci sa špecializácia často považuje za kľúčový faktor na dosiahnutie športového úspechu, prichádzajúce dôkazy naznačujú, že môže potenciálne viesť k zvýšenému riziku zranení, vyhorenia a psychickej záťaže. Tieto riziká spochybňujú zvyčajné presvedčenia, že celoročný prístup založený na jednom športe je optimálnou cestou k športovým úspechom. Namiesto toho autor v tomto článku navrhuje vyváženejší prístup k rozvoju hráčov, ktorý podporuje ich aktívnu účasť vo viacerých športoch a komplexný prístup k fyzickému a mentálnemu rozvoju. Zdôrazňuje aj potrebu vzdelávania trénerov, rodičov a hráčov, aby pochopili význam neskoršej špecializácie a dlhodobu udržateľného tréningového procesu. Autor vyzýva trénerov a rodičov k zmene ich očakávaní, aby uprednostnili dlhodobé zdravie svojich detí a ich radosti zo športu.

Čo nám prináša skorá špecializácia?

Odchádzajú vám hráči z klubu vo veku 13 až 16 rokov? Alebo dokonca aj skôr? Končia s hokejom, dávajú si prestávku, alebo ich výkonnosť a rozvoj kontinuálne klesá, až sa zdá, že títo hráči zastali na mieste? Pozorujete na nich pravidelnú únavu, časté zranenia, choroby, stres, alebo takmer žiaden zápal do hry? Venujú sa vaši hráči aj iným aktivitám a koníčkom okrem hokeja? Spolupracujete aj s iným športovým klubom, s ktorým by ste zdieľali časť svojho tréningového procesu, a tým vytvorili komplexnejší rozvoj svojich hráčov?

Tieto otázky zvýrazňujú najmä častokrát prehliadané príčiny a ich následky v otázke skorej špecializácie. V súčasnosti však neexistuje všeobecne uznaná definícia „športovej špecializácie“. Prvé definície ju opísali ako

celoročné tréningovanie jedného športu s vylúčením ostatných, čo je prípad približne 30 % mladých športovcov na celom svete ([Jayanthi a kol., 2015](#)). Ak v súčasnosti trénujete, môžete sa nakrátko zamyslieť nad tým, koľko z vašich zverencov sa venuje iným športom. Pravdepodobne ich nie je veľa. Výskum pritom jasne naznačuje, že oddaľovanie špecializácie môže znížiť spomínané riziká, a nabáda zdravotnícke organizácie, aby odporúčali venovanie sa viacerým športom až do obdobia dospievania ([Kliethermes a kol., 2022](#)).

Čoraz častejšie sa skorá športová špecializácia spája so zdravotnými rizikami než jej potencionálnymi benefitmi, čo vyvoláva obavy o zdravie mladých športovcov ([Bell a kol., 2019](#); [Hall a kol., 2015](#)). Pre tých z nás, ktorí sa aktívne venujú ľadovému hokeju, športu, v ktorom je tlak na skorú

špecializáciu neustále intenzívny, sa tieto riziká stávajú obzvlášť závažnými. Mnohí tréneri, mladí hráči a ich rodiny veria, že sústavná celoročná športová aktivita zameraná práve na jeden šport, im hneď od útleho veku poskytne konkurenčnú výhodu oproti ich rovesníkom ([LaPrade a kol., 2016](#)). Tento prístup s dôrazom na výkon a výsledky uprednostňovaný pred duševnou pohodou a rovnováhou medzi športom a životom, však vedie mládežnícky šport od voľnočasového potešenia k profesionálnemu rozvoju detí ([Mosher](#)

[a kol., 2021](#)). Tie však nie sú menšími verziami dospelých, a teda ich skorá špecializácia na ne vplyva odlišne, zvyčajne výrazne negatívne, než špecializácia u takmer dospelých športovcov ([Johnson a kol., 2023](#)). Je tým pádom skorá špecializácia skutočne najlepšou cestou k úspechu? Alebo by sme mali zvážiť podporu vyváženejšieho prístupu zameraného na dlhodobý a holistický rozvoj, ktorý je v súlade s pozitívnym zdravotným stavom mladých hráčov a ich radosťou z ľadového hokeja?

Špecializácia v ľadovom hokeji

Z kadiaľ sa tu vzala?

Z kadiaľ sa vzala myšlienka skorej špecializácie? Na akej teórii je postavená a prečo je tak populárna? Rámec „deliberate practice“, (zámerný tréning) ktorý navrhli [Ericsson a kol. \(1993\)](#), má v mnohom základnú myšlienku skorej špecializácie, pretože tvrdí, že skorý, športovo špecifický rozvoj vedie k nadobudnutiu vysokej úrovni športového výkonu v dospelosti. Tento názor predpokladá lineárny vzťah, teda čím skorší a špecializovanejší tréning, tým skôr hráč dosiahne vrcholovú úroveň. Zatiaľ čo teória zámerného tréningu vyzdvihuje pozitívny vzťah medzi počtom hodín tréningov (tzv. pravidlo 10 000 hodín) a rozvojom zručností, rastúci počet dôkazov však spochybňuje nevyhnutnosť skorej špecializácie pre dosahovanie športového úspechu najmä u tímových športoch ako je ľadový hokej ([Côté & Hancock, 2016](#); [Baker a kol., 2021](#)).

Ako je to v praxi?

Najnovšie výskumy ukazujú, že priemerný vek športovej špecializácie vrcholových športovcov je približne 14 rokov ([Swindell a kol., 2019](#); [Kliethermes a kol., 2022](#)). Tento vek je považovaný za kritický, pretože sa často zhoduje s kľúčovou fázou fyzického a psychologického vývoja mladých hráčov. Na Slovensku je to však zvyčajne vek, kedy rodičia zapisujú svoje deti na ľadový hokej. Dôvod je jednoduchý – tréningový proces zaberá toľko času, že deti nemajú príležitosť ďalej vykonávať iné športy, pričom tréneri často vyžadujú povinnú účasť na všetkých tréningoch ([Mosher a kol., 2022](#)).

Tento vek, 14 rokov, je významný aj preto, že sa zhoduje s nástupom dospievania, ktoré Svetová zdravotnícka organizácia definuje ako obdobie medzi 10. a 19. rokom života, predstavujúce prechod z detstva do dospelosti. V kontexte ľadového hokeja je toto obdobie charakteristické nárastom objemu tréningov a súťaží spolu s väčším tlakom na špecializáciu ([Bergeron a kol., 2023](#)). Tento trend však vyvoláva otázky o tom, či skutočne má cenu uprednostňovať intenzívny tréning v jednom športe pred nadobúdaním komplexných zručností a radosť zo športovej aktivity ([Côté & Hancock, 2016](#)).

Je skorá špecializácia nevyhnutná?

V individuálnych športoch, kde je najmä estetika dôležitým výkonnostným faktorom, ako je gymnastika alebo krasokorčuľovanie, je skorá špecializácia takmer nevyhnutná už v mladom veku, nakoľko výkonnosť v týchto športoch vrcholí už vo veku 14 až 18 rokov ([Kaleth & Mikesky, 2010](#)). Samozrejme, aj v týchto športoch sa vedie odborná diskusia s vlnou kritiky voči skorej špecializácii, ekonomickému a kompetitívnemu tlaku ([Law a kol., 2011](#)). Avšak v prípade týchto športov to znamená, že skorá špecializácia je nevyhnutná na to, aby športovec stihol dosiahnuť vrcholové výkony pred tým, než jeho telo stratí optimálne biomechanické predpoklady.

Na rozdiel od takýchto individuálnych športov, je hokej svojou vysokou fyzickou záťažovou a tímovou povahou vystavený zvýšeným rizikám zranení a psychického nátlaku ([LaPrade a kol., 2016](#)). Tieto riziká sú obzvlášť závažné, keď sa

hokej príliš skoro stane jediným športom, ktorý dieťa vykonáva (pozri Tabuľku 1). Napríklad hráči, ktorí sa skoro špecializovali, sú štatisticky náchylnejší na chronické zranenia a psychické vyčerpanie v dôsledku opakovanej a intenzívnej fyzickej záťaže v útlom veku ([Kliethermes a kol., 2022](#)). Nehovoriac v kombinácii s nevhodným trénerským prístupom, ktorý do značnej miery

môže spôsobovať odliv mladých hráčov do zahraničia, prípadne úplne z ľadového hokeja. Okrem toho nadmerné zranenia, ktoré sú bežné u vysoko špecializovaných hráčov, taktiež ovplyvňujú výkonnosť a dlhodobú účasť hráčov v ľadovom hokeji, čo pochopiteľne znižuje šancu na ich pozitívny vzťah a radosť zo športu, ktorému venovali celé svoje detstvo ([Mosher a kol., 2022](#)).

Tabuľka 1

Úroveň športovej špecializácie a riziko zranení ([Jayanthi a kol., 2022](#))

Úroveň špecializácie	Ukazovatele	Všeobecné riziko zranenia	Riziko vážneho chronického zranenia	Riziko vážneho akútneho zranenia
Nízka špecializácia ↪ 0 alebo 1 z nasledujúcich možností:	Celoročná špecifická príprava (>8 mesiacov v roku)	Nízke	Nízke	Mierne
	Ukončenie všetkých ostatných športov, a určenie si jedného hlavného šport			
	Venovanie sa jedine jednému športu, pričom nikdy si sa nevenoval inému športu			
Stredná špecializácia ↪ 2 z nasledujúcich možností:	Celoročná špecifická príprava (>8 mesiacov v roku)	Mierne	Mierne	Nízke
	Ukončenie všetkých ostatných športov, a určenie si jedného hlavného šport			
	Venovanie sa jedine jednému športu, pričom nikdy si sa nevenoval inému športu			
Vysoká špecializácia ↪ 3 z nasledujúcich možností:	Celoročná špecifická príprava (>8 mesiacov v roku)	Vysoké	Vysoké	Nízke
	Ukončenie všetkých ostatných športov, a určenie si jedného hlavného šport			
	Venovanie sa jedine jednému športu, pričom nikdy si sa nevenoval inému športu			

Avšak, neuvedomujeme si, že väčšina detí, ktoré sa venujú mládežníckemu športu, sa nikdy nestanú profesionálnymi športovcami. Výskumy ukazujú, že len veľmi malá časť hráčov má šancu dosiahnuť profesionálnu úroveň. Napríklad 20-ročná štúdia, ktorá sledovala 4787 švédskych

hráčov zapojených do certifikovaných stredných škôl so zameraním na ľadový hokej, ukázala, že iba 96 z nich (približne 2 %) dosiahlo NHL ([Niklasson a kol., 2024](#)). Hoci tieto programy ponúkajú špecializovanú prípravu v kombinácii so vzdelávaním, ukazuje sa, že len malý zlomok

hráčov napokon prerazí na vrcholnej úrovni. Napriek tomu sa značná časť klubov naďalej snaží o špecializáciu detí na jeden šport, teda ľadový hokej.

Práve takýto zástancovia skorej špecializácie tvrdia, že na dosiahnutie vrcholovej úrovne je nevyhnutné akumulovať hodiny tréningu zameraného na daný šport ([Sieghartsleitner a kol., 2018](#)). Výskum však ukazuje, že táto domnienka nie je univerzálne platná. Hoci v súčasnom hokeji nájdeme niekoľkých špičkových hráčov, ktorí sa počas svojho života venovali výhradne hokeju, väčšina prípadov túto výnimku nepotvrdzuje ([Mosher a kol., 2022](#)). V priemere títo vrcholový hráči debutujú svoju profesionálnu kariéru vo veku 18 až 22 rokov v európskych ligách a vo veku 20 až 23 rokov v severoamerických ligách.

Avšak, ak na Slovensku začíname špecializovať deti od ich útleho veku, keď dosiahnu priemerný vek vstupu do profesionálnej kariéry, majú za sebou minimálne 10 rokov intenzívne špecializovanej športovej prípravy. Pričom do tohto veku mali mať možnosť skúšať a hľadať vášeň v tom, čo ich skutočne baví. Namiesto toho ukončujú krátku hokejovú kariéru, zlomení, vyhorení, a často znechutení samotným športom ([Bergeron a kol., 2023](#)). Na druhej strane, trénerom aj rodičom sa odkladanie špecializácie môže zdať kontraproduktívne, pretože sa obávajú, že účasť ich detí na viacerých športoch by mohla spomaliť zdokonaľovanie ich zručností alebo znížiť ich konkurencieschopnosť v neskoršom veku ([Ford a kol., 2020](#)).

**NEREALISTICKÉ OČAKÁVANIA,
KTORÉ NA DETI Kladú RODIČIA
ALEBO TRÉNERI, MÔŽU VIESŤ K
NÍZKEMU SEBAVEDOMIU, DEPRESII,
ÚZKOSTI A POTENCIÁLNEMU
VYHORENIU ([Blagrove a kol., 2017](#)).**

Aké sú zdravotné následky skorej špecializácie?

Hoci rodičia, a častokrát aj tréneri, žiadajú viac "hokejového" tréningu (napr. viac korčuľovania,

viac tréningov zručností, viac zápasov) pre ich deti hneď v úvode tejto športovej aktivity, no neuvedomujú si, aké negatívne dôsledky môže mať takéto konanie. Problémy spojené so skorou špecializáciou sa môžu prejavovať viacerými spôsobmi a môžu byť akútne (nastanú náhle) alebo chronické (vyskytujú sa v priebehu času). Stať sa úspešným vrcholovým hráčom je prakticky nemožné bez toho, aby sme v tréningu aj v zápasoch dlhodobo dosahovali výkony blízko svojho výkonnostného limitu. To však môže predstavovať veľkú fyzickú záťaž pre telo, najmä u detí.

Jedna z najčastejších obáv sa prejavuje v podobe zranení z nadmerného zaťaženia, keď technické chyby alebo opakovanie pohybov môžu viesť k nerovnováhe zaťaženia alebo chronickým zraneniam. Na stredných školách tvoria zranenia z preťaženia 46 až 50 % všetkých športových zranení ([Brenner, 2016](#)). Tie sa časom môžu stať zničujúcimi pre športovú účasť a môžu ovplyvniť osobný život a kariéru dieťaťa ([Jayanthi a kol., 2015](#)).

Neskôr môže nadmerné cestovanie na zápasy, akademický stres a tlak na úspech viesť k psychickému preťaženiu detí. Nerealistické očakávania, ktoré na deti kladú rodičia alebo tréneri, môžu viesť k nízkemu sebavedomiu, depresii, úzkosti a potenciálnemu vyhoreniu ([Blagrove a kol., 2017](#)). Postupom času sa tieto deti môžu stiahnuť zo športu a cítiť sa izolované rutinou, ktorá im obmedzuje možnosť rozvíjať svoju vlastnú identitu a vášeň pre šport. V dôsledku toho sa každodenný život môže javiť ako náročný, pričom deti môžu vnímať nedostatok kontroly nad svojím časom a aktivitami veľmi negatívne, čo výrazne prispieva k zníženiu ich motivácie k športu ([Côté & Hancock, 2016](#)).

Rovnako často prehliadame výrazný vplyv veľkého pomeru zápasov k tréningom, ktorý je častokrát vnímaný pozitívne rodičmi aj trénermi. Štúdie však ukazujú, že v mnohých športoch je výskyt zranení počas mládežníckych zápasov neustále vyšší ako počas tréningov ([Mosher a kol., 2021](#); [Ross a kol., 2021](#)). Tento jav je obzvlášť znepokojujúci v ľadovom hokeji, kde fyzická hra a opakovaný fyzický kontakt výrazne zvyšujú pravdepodobnosť

zranenia počas zápasov ([Niklasson a kol., 2024](#)). Preto treba zdôrazniť potrebu rovnováhy medzi zápasmi a regeneráciou v rámci celkového tréningového procesu.

A čo taká skorá špecializácia u žien?

U fyzicky aktívnych dievčat a žien bola skorá špecializácia identifikovaná ako hlavný faktor (Tabuľka 2), ktorý negatívne prispieva k zdravotnému stavu známemu ako ženská športová triáda (Obrázok 1). Tá opisuje tri

vzájomne prepojené zložky zdravia, pričom sa ukázalo, že vysoký objem tréningov a nedostatočný príjem energie môžu viesť k výrazným zmenám v dostupnosti energie, funkcii menštruačného cyklu a hustote kostných minerálov ([De Souza a kol., 2014](#)). Hráčky, ktoré sa špecializujú veľmi skoro sú obzvlášť zraniteľné ([Blagrove a kol., 2017](#)). Dlhodobé následky môžu byť priam zničujúce, pretože sa vystavujú skorému riziku osteoporózy, porúch príjmu potravy a amenorey (t.j., vynechávanie menštruačných cyklov) ([De Souza a kol., 2014](#)).

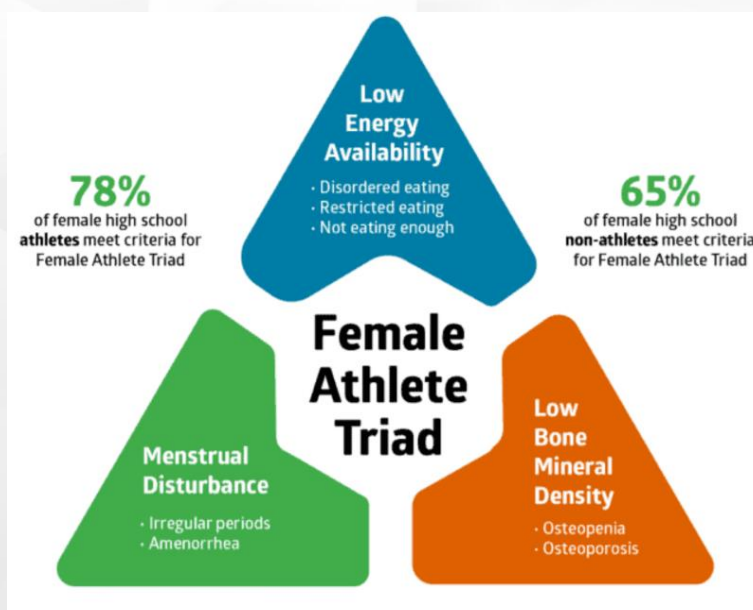
Tabuľka 2

Faktory športovej špecializácie ovplyvňujúce riziko zranenia ([Jayanthi a kol., 2022](#))

Vysoké riziko zranenia	Nížšie riziko zranenia
Vyšší sociálno-ekonomický status	Nížší sociálno-ekonomický status
Geografická poloha - Predmestie	Geografická poloha - Vidiek
Ženské pohlavie	Mužské pohlavie
Zranenie z nadmerného zaťaženia / Chronické zranenie	Akútne zranenie
Skoršia športová špecializácia (t. j. pred dospelosťou)	Neskoršia športová špecializácia (t. j. po dospelosti)
Individuálne športy (napr. gymnastika, krasokorčuľovanie, tenis)	Tímové športy (napr. ľadový hokej, futbal, basketbal)

Obrázok 1

Ženská športová triáda ([De Souza a kol., 2014](#))



Preklad: Low energy availability- nízka dostupnosť energie (poruchy príjmu potravy, obmedzené stravovanie, nedostatok jedla). Menstrual disturbance – poruchy menštruačného cyklu (nepravidelná menštruácia, amenorea). Low bone mineral density – nízka hustota kostných minerálov (osteopénia, osteoporóza).

Riešenia v otázke skorej špecializácie

Celosvetovo sa športu venuje približne 60 miliónov detí, a preto vplyv skorej špecializácie na zdravie a duševnú pohodu vzbudil pozornosť rôznych športových a zdravotníckych organizácií ([Kliethermes a kol., 2020](#)). Aj keď organizácie, ako napríklad Medzinárodný olympijský výbor, zásadne neodporúčajú skorú špecializáciu pred stredným až neskorým vekom dospievania ([Bergeron a kol., 2015](#)), niektoré hokejové kluby, hráči a ich rodičia ju naďalej uprednostňujú, pričom sa mylne domnievajú, že urýchli dosahovanie lepších výkonov a kariérnych výsledkov ich detí ([Bell a kol., 2016](#)). Podľa vedeckých zistení však vysoká intenzita a fyzická náročnosť hokeja len znásobujú riziká tohto jednostranného športového zamerania, čo u detí často spôsobuje vyhorenie a ukončenie danej športovej aktivity ([Myer a kol., 2015](#)). Napriek tomu existujú štúdie, ktoré spochybňujú, či je hlavným rizikovým faktorom samotná špecializácia alebo vysoký objem tréningov. Zaujímavé je, že podľa niektorých výskumov môže jednošportová príprava priniesť pozitívny rozvoj aj pri skorej špecializácii ([Bell a kol., 2016](#); [Bergeron a kol., 2015](#)).

Môže byť špecializácia aj pozitívna?

Hoci skorá špecializácia v športe neposkytuje záruku úspechu ([Myer a kol., 2015](#); [Lattore-Román a kol., 2018](#)), môže priniesť krátkodobé výhody, ako je viac času stráveného s trénermi, čo môže pozitívne ovplyvniť rozvoj zručností detí prostredníctvom vybudovania dôvery a kvalitného vzťahu s trénerom ([Côté & Hancock, 2016](#); [Law a kol., 2007](#)). To môže v prospech týchto hráčov ovplyvniť ich výber do národných mužstiev alebo akadémií. To by však malo byť založené na výkonoch najskôr vo veku 16 až 20 rokov, keď je športový potenciál zreteľnejší, no skorá špecializácia často predstavuje jedinou cestu v systéme, čo zvyšuje riziko vyhorenia, zranení a predčasného odchodu hráčov zo športu ([Mosher a kol., 2022](#)).

Aká je alternatíva?

Alternatívne riešenia skorej špecializácie sa môžu zdať zrejmé. Obmedzenie času venovaného

jednému športu a vytváranie otvoreného prostredia pre skúšanie aj ostatných športov, čo nazývame ako „včasná diverzifikácia“ (Baker, 2003). Napriek desaťročiam výskumu, ktorý upozorňuje na riziká skorej špecializácie, hokejové kluby často nedodržiavajú odporúčania podporujúce dlhodobý a holistický rozvoj mládeže. Preto by malo byť povinnosťou klubov trénerov vzdelávať hráčov a ich rodičov o výhodách takéhoto prístupu a odkladaní špecializácie aspoň do veku 14 rokov ([Brenner, 2016](#)). Bohužiaľ, takýto komplexný a multidisciplinárny prístup je často obmedzený nedostatkom finančných zdrojov, času a tlakom na okamžité výsledky, čo z neho robí neustálu výzvu ([Mosher a kol., 2022](#)).

Čo ale robiť, keď už pracujeme s vysoko špecializovanými deťmi?

Prvorado sa musíme zamerať na zníženie rizika zranení, a to vhodnou silovou a kondičnou prípravou ([Blagrove a kol., 2017](#)). Pre deti vo veku 6 až 12 rokov je rozvoj základných motorických zručností a technickej kompetencie pri základných silových cvikoch nielen prioritou, ale aj kľúčovým doplnkom tréningu ([DiFiori a kol., 2017](#)). V tomto veku je zásadné, aby deti rozvíjali základné pohybové vzory, ktoré im neskôr umožnia efektívne a bezpečne vykonávať komplexnejšie pohyby.

Je dôležité zamerať sa na rozvoj sily a technickej kompetencie hráčov pri základných silových cvičeniach, ako sú drepy, mŕtvý ťah či zhyby. Nie je rozumné klásť dôraz na technické prevedenie na ľade alebo výkony v zápasoch u 12-ročných detí, ak nie sú schopné vykonať ani jeden hlboký bilaterálny drep, a to ani s vlastnou váhou, nieto ešte s olympijskou tyčou. Podobné pravidlo platí aj pri behu, nakoľko u 12-ročných hráčov by malo ísť viac o kvalitu behu než o jeho objem. Technická kompetencia je tu kľúčová – správne prevedenie má prednosť pred množstvom tréningových jednotiek, ktoré môžu byť zodpovedné za negatívne dopady skorej špecializácie.

Nie je to čierno-biele

Je dôležité si uvedomiť, že posolstvom nie je fakt, že špecializácia je zlá a venovanie sa viacerým športom je dobré, ale že rovnováha je tou najlepšou cestou, ktorou sa môžeme vydať. Svet nie je čierno-biely. Metódy a prístup nedelíme na dobré a zlé, ale hodnotíme ich účinnosť v konkrétnom kontexte. Pre niektorých trénerov alebo hráčov môže byť skorá špecializácia momentálne jediným spôsobom, ako postupovať v tréningovom procese ďalej. Naopak, iní majú možnosti prispôbovať tréningové procesy tak, aby umožnili účasť aj na iných športoch.

Netreba však zabúdať, že aj nedôsledný komplexný rozvoj hráčov môže mať podobné negatívne dopady ako skorá špecializácia. Nedostatočná regenerácia spôsobená extrémnym množstvom rôznorodých aktivít môže viesť k vysokému počtu zranení, chorôb a dokonca k

predčasnemu ukončeniu štúdia ([Wylleman a kol., 2013](#)). Vynechávanie školy v dôsledku nabitého rozvrhu športových a súvisiacich aktivít môže u niektorých detí vyvolať úzkosti a pocit, že sa nemôžu plne venovať rozvoju v inej profesionálnej kariére, záujmoch či koníčkoch.

SVET NIE JE ČIERNO-BIELY. METÓDY A PRÍSTUP NEDELÍME NA DOBRÉ A ZLÉ, ALE HODNOTÍME ICH ÚČINNOSŤ V KONKRÉTNOM KONTEXTE.

Z týchto dôvodov je nevyhnutné hľadať rovnováhu v dlhodobom rozvoji hráčov. To znamená chápať ich individuálnym potrebám a rozumieť prostrediu, v ktorom tento rozvoj prebieha. Udržanie rovnováhy medzi športom, regeneráciou a ďalšími životnými aktivitami je kľúčové nielen pre fyzické a psychické zdravie detí, ale aj pre ich celkovú spokojnosť a budúci úspech.

Plán pre "zdravší" hokej

Riešenie otázok skorej špecializácie môže byť náročné, ale som presvedčený, že musíme zvoliť vyváženejší, vedecky podložený prístup, ktorý uprednostní dlhodobé zdravie a radosť zo športu našich detí. Nasledujúce odporúčania, ktoré väčšinou vychádzajú z usmernení Medzinárodného olympijského výboru ([Bergeron a kol., 2015](#)), o predstavujú praktické princípy a kroky, ktoré môžu kluby, tréneri a rodičia prijať pre podporu trvalo udržateľného rozvoja našich hokejistov.

1. Dôraz na vyváženú športovú aktivitu

- ☞ Zamerajte sa na rozvíjanie lásky k športu – Usmievajú sa vaši hráči často?
- ☞ Najlepšia vec, ktorú môžete pre vašich hráčov spraviť, je povzbudiť ich k tomu, aby sa venovali viacerým športom. No s mierou, aby počet celkových hodín týždenne venovaných organizovanému športu (vrátane telesnej výchovy na škole) nepresiahol vek detí (napr. menej ako 10 hodín týždenne pre 10-ročné dieťa).
- ☞ Nezabúdajte, že pre deti je dôležitý vyvážený životný štýl. Je potrebné, aby sme pomohli

deťom nájsť správnu rovnováhu medzi športom a inými povinnosťami, ako je štúdium, spoločenské aktivity a čas strávený s rodinou.

2. Špecializovať čo najneskôr

- ☞ Doprajte deťom čas, aby mohli byť deťmi (a hrať sa), pretože mnohé zručnosti sa naučia len tak, keď sa hrajú so svojimi kamarátmi.
- ☞ Výskum jasne tvrdí, že špecializácia na jeden šport môže nastať až po ukončení pubertálneho obdobia, teda po prekročení krivky rastového špurtu. Samozrejme, toto číslo sa môže radikálne líšiť od pohlavia alebo jednotlivcov, nakoľko každý z vašich hráčov má jedinečnú rastovú krivku.
- ☞ Preto, pravidelne vykonávajte testovanie "Peak Height Velocity" ([pozri tu](#)), ktoré vám umožní približne predikovať štádium rastového špurtu u hráčov, na základe ktorého budete ich schopní rozdeliť do skupín a vytvárať pre nich vhodnejší tréningový proces v závislosti od ich približného biologického veku (tzv. "[bio-banding](#)").

3. Podpora komplexného rozvoja

- ⇒ Poskytnite čas na odpočinok, regeneráciu a spánok, pretože niekedy "nič nerobenie" znamená niečo robiť.
- ⇒ Kľúčom k úspechu je zaradiť do tréningového procesu najmä silové tréningy spojené s budovaním technickej kompetencie a rozvojom základných atletických kompetencií.
- ⇒ Pravidelné monitorovanie tréningového procesu je nevyhnutnou súčasťou komplexného rozvoja. Bez objektívnych dát a ukazovateľov, nedokážeme jasne určiť celkový objem, intenzitu, alebo jednoducho vyčerpanie našich hráčov. Aby ste predišli týmto faktorom, pravidelne zbierajte spätnú väzbu (najlepšie po každom tréningu), napríklad pomocou jednoduchého "Rate of

Perceived Exertion" formulára ([pozri tu](#)), ktorý vám relatívne objektívne umožní monitorovať objemovú záťaž.

4. Vzdelávanie zainteresovaných strán

- ⇒ Vzdelávanie rodičov a hráčov, ale predovšetkým nás, trénerov, je potrebné pre pochopenie potenciálnych rizík spojených so skorou špecializáciou a výhod vyváženejšieho prístupu. Prostredníctvom zväzových a klubových seminárov s trénermi, rodičmi a aj samotnými hráčmi, kde sa odprezentujú jednotlivé poznatky podložené vedeckými faktami, praktické príklady a pádne argumenty na otázky „prečo“, môžeme presunúť pozornosť od jednošportovej špecializácie ku komplexnému prístupu k rozvoju mládeže.

Prehodnotenie športového úspechu

Pri pohľade na skorú špecializáciu vnímam ako významné riziká tak aj potenciálne príležitosti pre mladých hráčov. Hoci si mnohí myslíme, že skorý začiatok vedie k dosahovaniu vrcholových výkonov, dôkazy od Bell a kol. (2016), Myer a kol. (2015) alebo Mosher a kol. (2022) poukazujú na významné riziká (napr. nadmerné zranenia, syndróm vyhorenia alebo psychické problémy). Napriek týmto varovaniam sa stále presadzuje celoročná špecializácia, čo spôsobuje, že naši hráči často končia zraniteľní voči týmto negatívnym dôsledkom bez primeranej podpory zo strany klubov a trénerov. Vo výskume, vrátane zistení Bergerona a kol. (2015) a Lloyd a kol. (2016), skutočne dominuje dôležitosť účasti na viacerých športoch ale zároveň aj komplexného a

vyváženého rozvoja. Tento prístup vytvára prispôsobivejších, odolnejších a všestrannejších hráčov, u ktorých je väčšia pravdepodobnosť, že sa budú športom baviť celý život. Som presvedčený, že našou úlohou je vytvárať prostredie, ktoré uprednostňuje fyzickú a duševnú pohodu hráčov pred skorým súťažným úspechom. V praxi to znamená zmeniť spôsob našej práce, navrhnúť všestrannejšie a vyváženejšie tréningové procesy a obmedziť spoločenský tlak, ktorý núti deti k príliš skorej špecializácii. V konečnom dôsledku nejde o to, či sa skorá špecializácia oplatí, alebo či to tak robíme už veľa rokov, ale záleží na tom, ako môžeme lepšie zabezpečiť zdravší, udržateľnejší a celoživotný rozvoj našich malých hokejistov.

Zdroje

Baker, J., Cogley, S., & Fraser-Thomas, J. (2009). What do we know about early sport specialization? Not much! *High Ability Studies*, 20(1), 77-89. <https://doi.org/10.1080/13598130902860507>

Baker, J., Côté, J., & Abernethy, B. (2003). Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 12-25. <https://doi.org/10.1080/10413200305400>

Bell, D. R., Post, E. G., Trigsted, S. M., Hetzel, S., McGuine, T. A., & Brooks, M. A. (2016). Prevalence of sport specialization

in high school athletics: A 1-year observational study. *American Journal of Sports Medicine*, 44(6), 1469-1474. <https://doi.org/10.1177/0363546516629943>

Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côté, J., Emery, C. A., ... & Engebretsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 843-851. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962>

Black, S., Black, K., Dhawan, A., Onks, C., Seidenberg, P., & Silvis, M. (2019). Pediatric sports specialization in elite ice

hockey players. *Sports Health*, 11(1), 64–68.
<https://doi.org/10.1177/1941738118800446>

Blagrove, R. C., Bruinvels, G., & Pedlar, C. R. (2017). Early sport specialization and intensive training in adolescent female athletes: Risks and recommendations. *Journal of Sports Sciences*, 35(4), 345–352.
<https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000315>

Brenner, J.S. (2016) Sports Specialization and Intensive Training in Young Athletes. *Pediatrics*, 138, e20162148.
<https://doi.org/10.1542/peds.2016-2148>

Côté, J., & Hancock, D. J. (2016). Evidence-based policies for youth sport programs. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(1), 51–65.
<https://doi.org/10.1080/19406940.2014.919338>

Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7–17.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671889>

De Souza, M. J., Nattiv, A., Joy, E., Misra, M., Williams, N. I., Mallinson, R. J., & Matheson, G. (2014). Female Athlete Triad Coalition Consensus Statement on treatment and return to play of the female athlete triad: 1st International Conference held in San Francisco, CA, May 2012, and 2nd International Conference held in Indianapolis, IN, May 2013. *British Journal of Sports Medicine*, 48(4), 289–289.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093218>

DiFiori, J. P., Brenner, J. S., Comstock, D., Côté, J., Güllich, A., Hainline, B., & Malina, R. M. (2017). Debunking early single sport specialization and reshaping the youth sport experience: An NBA perspective. *British Journal of Sports Medicine*, 51(3), 142–143. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097170>

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>

Ford, P. R., & Williams, A. M. (2012). The developmental activities engaged in by elite youth soccer players who progressed to professional status compared to those who did not. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 349–352.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.09.004>

Hall, R., Barber Foss, K., Hewett, T. E., & Myer, G. D. (2015). Sport specialization's association with an increased risk of developing anterior knee pain in adolescent female athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 24(1), 31–36.
<https://doi.org/10.1123/jsr.2013-0101>

Jayanthi, N. A., LaBella, C. R., Fischer, D., Pasulka, J., & Dugas, L. R. (2015). Sports-specialized intensive training and the risk of injury in young athletes: A clinical case-control

study. *American Journal of Sports Medicine*, 43(4), 794–801.
<https://doi.org/10.1177/0363546514567298>

Jayanthi, N., Schley, S., Cumming, S. P., Myer, G. D., McCann, A., & LaBella, C. (2022). Developmental training model for the sport specialized youth athlete: A dynamic strategy for individualizing load-response during maturation. *Sports Health*, 14(1), 142–153.
<https://doi.org/10.1177/19417381211056088>

Johnson, J. H. (2008). Overuse injuries in young athletes: Cause and prevention. *Strength & Conditioning Journal*, 30(2), 27–31.
<https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31816a21cb>

Kaleth, A. S., & Mikesky, A. E. (2010). Impact of early sport specialization: A physiological perspective. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(8), 29–37.
<https://doi.org/10.1080/07303084.2010.10598524>

Kliethermes, S. A., Nagle, K., Côté, J., Malina, R. M., Faigenbaum, A., Watson, A. M., & Brenner, J. S. (2020). Impact of youth sports specialization on career and task-specific athletic performance: A systematic review following the American Medical Society for Sports Medicine (AMSSM) Collaborative Research Network's 2019 Youth Early Sport Specialisation Summit. *British Journal of Sports Medicine*, 54(4), 221–230. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101365>

LaPrade, R. F., Agel, J., Baker, J., Brenner, J. S., Cordasco, F. A., Côté, J., ... & Hewett, T. E. (2016). AOSSM early sport specialization consensus statement. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 4(4), 2325967116644241.
<https://doi.org/10.1177/2325967116644241>

Latorre-Román, P. Á., García-Pinillos, F., & López-Robles, J. C. (2018). Early sport dropout: High performance in early years in young athletes is not related with later success. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 33, 210–212.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.58225>

Law, M. P., Côté, J., & Ericsson, K. A. (2011). Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 82–103.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2008.9671814>

Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, 34(3), 61–72.
<https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea>

Mosher, A., Till, K., Fraser-Thomas, J., & Baker, J. (2022). Revisiting early sport specialization: What's the problem? *Sports Health*, 14(1), 13–19.
<https://doi.org/10.1177/19417381211049773>

Myer, G. D., Jayanthi, N., DiFiori, J. P., Faigenbaum, A., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2015). Sport specialization, part I: Does early sports specialization

increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes? *Sports Health*, 7(5), 437–442.
<https://doi.org/10.1177/1941738115598747>

Niklasson, E., Lindholm, O., Rietz, M., Lind, J., Johnson, D., & Lundberg, T. R. (2024). Who reaches the NHL? A 20-year retrospective analysis of junior and adult ice hockey success in relation to biological maturation in male Swedish players. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01985-z>

Ross, K. A., Fried, J. W., Bloom, D. A., & Gonzalez-Lomas, G. (2021). The effect of specialization and level of competition on injury in elite male ice hockey players. *The Physician and Sportsmedicine*. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1080/00913847.2021.1916786>

Sieghartsleitner, R., Zuber, C., Zibung, M., & Conzelmann, A. (2018). "The early specialized bird catches the worm!" – A special training approach to high potentials in sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 711.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00188>

Swindell, H. W., Marcille, M. L., Trofa, D. P., Paulino, F. E., Desai, N. N., Lynch, T. S., Ahmad, C. S., & Popkin, C. A. (2019). An analysis of sports specialization in NCAA Division I collegiate athletics. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 7(1), 2325967118821179.
<https://doi.org/10.1177/2325967118821179>

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 507–527). Fitness Information Technology.