



VÝROČNÁ SPRÁVA

MsHK Žilina, a.s.

Spracoval: *MVDr. Ján Nociar, asistent GM,
Roman Kontšek, doč.poverený vedením GM,
Mgr. Richard Turaz, manažér a šéftrener mládeže*
Schválil: *Predstavenstvo a.s. MsHK Žilina, a.s.*
Účinnosť:
Vydanie:
Výtlačok:

Dátum: 26.07.2010
Dátum:

Základné identifikačné údaje spoločnosti

Obchodné meno: ***MsHK Žilina, a.s.***

Sídlo: Športová 5, 010 01 Žilina

Identifikačné číslo: 36 387 193

Registrácia: v obchodnom registri OS Žilina, Oddiel: Sa, Vložka číslo: 10222/L

Predmet hlavnej činnosti: kúpa tovaru za účelom jeho predaja konečnému spotrebiteľovi,
kúpa tovaru za účelom jeho predaja iným prevádzkovateľom
živností,
sprostredkovanie obchodu,
reklamná a propagačná činnosť,
nájom hnutelných vecí a nehnuteľností,
organizovanie športových podujatí a súťaží,
prenájom športových a telovýchovných zariadení,
vydavateľské činnosti,
výkon a organizovanie hokejových súťaží, kultúrnych
a spoločenských podujatí,
športové poradenstvo,
realitné činnosti.

V sezóne 2009/2010 pôsobilo vedenie v MsHK Žilina, a.s. v zložení:

Dozorná rada: Ing. Viliam Mikuláš, predseda dozornej rady
MUDr. Juraj Vyletelka, člen dozornej rady
Mgr. Peter Fiabane, člen dozornej rady

Predstavenstvo: Michal Horecký, predseda predstavenstva
Bc. Peter Zanický, člen predstavenstva
MUDr. Rastislav Johanes, člen predstavenstva
Ing. Pavel Požoni, člen predstavenstva
Mgr. Jozef Kubík, člen predstavenstva

Zloženie orgánov akciovej spoločnosti bolo schválené Mestským zastupiteľstvom dňa 27.4.2009.

Generálny manažér: Mgr. Jozef Kubík do 19.4.2010
Roman Kontšek, dočasne poverený od 20.4.2010 do 7.5.2010
JUDr. Ľubomír Juriga – Brankovič od 10.5.2010



MsHK Žilina, a.s., Športová 5, 010 01 Žilina

**VYHODNOTENIE HOKEJOVEJ SEZÓNY SENIOROV
2009 / 2010**

Vyhodnotenie predkladá: **ROMAN KONTŠEK, športový manažér**

Osnova:

- ZOZNAM HRÁČOV V PRÍPRAVNOM OBDOBÍ – SUCHÁ PRÍPRAVA
- PRÍPRAVNÉ OBDOBIE – SUCHÁ PRÍPRAVA
- PRÍPRAVNÉ ZÁPASY + VÝSLEDKY
- VYRADENIE HRÁČOV ZO ZÁKLADNÉHO KÁDRA SENIOROV
- ZOZNAM HRÁČOV S PLATNÝMI PROFESIONÁLNYMI HRÁČSKYMI ZMLUVAMI 2009/2010
- VÝMENY HRÁČOV, VYRADENIE HRÁČOV A DOPLNENIE ZÁKLADNÉHO KÁDRA V PRIEBEHU SEZÓNY 2009/2010
- VÝSLEDKY ZÁKLADNEJ ČASTI SÚŤAŽE – TABUĽKA
- SYSTÉM VYHODNOCOVANIA VÝKONNOSTI HRÁČOV V JEDNOTLIVÝCH STRETNUTIACH EXTRALIGY
- INDIVIDUÁLNE HODNOTENIE HRÁČOV PO SKONČENÍ HOKEJOVEJ SEZÓNY 2009/2010
- NÁVRH HRÁČOV ZO SEZÓNY 2009/2010 PRE HOKEJOVÚ SEZÓNU 2010/2011
- NÁVRH REALIZAČNÉHO TÍMU PRE SEZÓNU 2010/2011
- ZÁVEREČNÉ ZHODNOTENIE SEZÓNY A PLNENIE CIEĽOV V SEZÓNE 2009/2010

V Žiline, 28.05.2010

Roman KONTŠEK
športový manažér
MsHK Žilina, a.s.

ZOZNAM HRÁČOV V PRÍPRAVNOM OBDOBÍ - SUCHÁ PRÍPRAVA**SEZÓNA 2009 / 2010**

P.Č.	HRÁČ	POST
1.	BEŇO JAKUB	BRANKÁR
2.	LIPOVSKÝ MIROSLAV	BRANKÁR
3.	LIZÁK LUKÁŠ	BRANKÁR
4.	ČAVRK JOZEF	OBRANCA
5.	HANZEL MARIÁN	OBRANCA
6.	HORÁK MICHAL	OBRANCA
7.	HRIŇA SLAVOMÍR	OBRANCA
8.	KOLARZ MICHAEL	OBRANCA
9.	KRČULA MARTIN	OBRANCA
10.	NÁDAŠDI TOMÁŠ	OBRANCA
11.	ONDREJ MATEJ	OBRANCA
12.	SEKÉČ MIROSLAV	OBRANCA
13.	SENKO JURAJ	OBRANCA
14.	ŠKUTA VÍTEZSLAV	OBRANCA
15.	TUROŇ DAVID	OBRANCA
16.	URBAN VLADIMÍR	OBRANCA
17.	BAČÍK LUKÁŠ	ÚTOČNÍK
18.	BRANDIS RÓBERT	ÚTOČNÍK
19.	ČAVRK ANTON	ÚTOČNÍK
20.	DREVENÁK MILAN	ÚTOČNÍK
21.	FTOREK MICHAL	ÚTOČNÍK
22.	HÁJNIK MARTIN	ÚTOČNÍK
23.	HREUS MICHAL	ÚTOČNÍK
24.	HRIVÍK MAREK	ÚTOČNÍK
25.	KOKAVEC MICHAL	ÚTOČNÍK
26.	KOLOŽVÁRY IVAN	ÚTOČNÍK
27.	KRAJČI RÓBERT	ÚTOČNÍK
28.	KUBIŠ JAKUB	ÚTOČNÍK
29.	PALOVČÍK MILOŠ	ÚTOČNÍK
30.	PLEVA JÁN	ÚTOČNÍK
31.	ROSENBERG PATRIK	ÚTOČNÍK
32.	ŠKODA VLADIMÍR	ÚTOČNÍK
33.	VALA PETR	ÚTOČNÍK
34.	VALÁŠEK MATEJ	ÚTOČNÍK

PRÍPRAVNÉ OBDOBIE – SUCHÁ LETNÁ PRÍPRAVA
SEZÓNA 2009 / 2010

<u>Trvanie prípravy:</u>	04.05.2009 – 28.06.2009 (8 týždňov)
<u>Miesto prípravy:</u>	vlastné tréningové priestory v Žiline a okolí
<u>Priestory, ktoré boli využívané:</u>	- ihriská (MŠK, kasárne) - telocvične (MŠK, kasárne) - posilňovne (klubu, kasárne) - bicykle (smer Terchová, záver Martinské Hole) - kolieskové korčule (okolie mesta) - rehabilitácia (klub) - stacionárne bicykle (klub) - aerobik (telocvičňa MŠK)
<u>Športovú prípravu viedli tréneri:</u>	LADISLAV SPIŠIAK , hlavný tréner „A“ mužstva RÓBERT REHÁK , asistent trénera
<u>Športovej prípravy sa zúčastnilo:</u>	34 hráčov
<u>Program a zaťaženie prípravy:</u>	súčasť hodnotiacej správy trénerov
<u>Letné sústredenie:</u>	nebolo absolvované, úspora finančných prostriedkov (hlavný tréner požadoval sústredenie pri mori)
<u>Čerpanie dovolení:</u>	29.06.2009 – 20.07.2009 (3 týždne)

PRÍPRAVNÉ STRETNUTIA, SEZÓNA 2009/2010

8.07.2009 utorok 17:00	 MsHK GARMIN ŽILINA "B" 	1:3	 ŠHK 37 PIEŠŤANY 
31.07.2009 piatok 17:00	 MHK L.MIKULÁŠ 	4:5sn	 MsHK GARMIN ŽILINA 
04.08.2009 utorok 17:00	 MsHK GARMIN ŽILINA 	5:6	 ZAGLEBIE SOSNOWIEC 
07.08.2009 piatok 17:00	 MsHK GARMIN ŽILINA 	3:2	 DUKLA TRENČÍN 
11.08.2009 utorok 17:00	 MsHK GARMIN ŽILINA 	2:3	 MHC MARTIN 
14.08.2009 piatok 17:00	 MsHK GARMIN ŽILINA 	8:4	 NOWY TARG 
19.08.2009 streda štvrtok piatok sobota 22.08.2009	MSHK GARMIN ŽILINA VS. HK POPRAD, ZAGLEBIE SOSNOWIEC CITY, IF TROJA LIUNGBY PINGUINE KREFELD, SIA LIEPAJA METALURGS, IF TROJA LIUNGBY, SOSNOWIEC, FERENCVAROSI TORNA CLUB, HK SPIŠSKÁ NOVÁ VES, ALBA VOLAN A skupina: ZAGLEBIE SOSNOWIEC CITY, IF TROJA LIUNGBY B skupina: ZAGLEBIE SOSNOWIEC CITY, IF TROJA LIUNGBY		
25.08.2009 utorok 17:00	 MsHK GARMIN ŽILINA 	5:6sn	 HK POPRAD 
28.08.2009 piatok 17:00	 MsHK GARMIN ŽILINA 	7:5	 MHK L.MIKULÁŠ 
01.09.2009	 MHC MARTIN 	2:3sn	 MsHK GARMIN ŽILINA 

Výsledky:
6:2
3:0
3:0
Finále:
ALBA2:1ZA

HRÁČI, NEZARADENÍ DO ZÁKLADNÉHO KÁDRA „A“ MUŽSTVA
SEZÓNA 2009 / 2010



1. HRIVÍK MAREK	Kanadská juniorská súťaž
2. KRČULA MARTIN	striedavý štart P. Bystrica (platná zmluva)
3. SEKÁČ MIROSLAV	hostovanie Poľsko (platná zmluva)
4. HÁJNIK MARTIN	striedavý štart P. Bystrica (platná zmluva)
5. VALÁŠEK MATEJ	striedavý štart P. Bystrica (platná zmluva)
6. BRANDIS RÓBERT	ukončenie zmluvy
7. SENKO JURAJ	neuspel (bez zmluvy)
8. ČAVRK JOZEF	neuspel (bez zmluvy)
9. HANZEL MARIÁN	neuspel (bez zmluvy)
10. FTOREK MICHAL	EXJ Žilina – bol záujem o Žilinu (EXJ)
11. ČAVRK ANTON	EXJ Trnava – nemal záujem o Žilinu (EXJ)
12. BAČÍK LUKÁŠ	I. liga P. Bystrica
13. ROSENBERG PATRIK	EXJ Žilina – nemal iný klub, následne EXJ Žilina
14. KUBIŠ JAKUB	EXJ Žilina – bol záujem o Žilinu + Seniori
15. LIZÁK LUKÁŠ	neuspel (bez zmluvy)

**HRÁČI S KTORÝMI KLUB UZATVORIL PROFESIONÁLNE HRÁČSKE ZMLUVY,
PRE SEZÓNU 2009 / 2010**



1. LIPOVSKÝ MIROSLAV
2. ONDREJKA JOZEF
3. BEŇO JAKUB
4. ŠKUTA VÍTĚZSLAV
5. HRIŇA SLAVOMÍR
6. TUROŇ DAVID
7. HORÁK MICHAL
8. RÚFUS IGOR
9. NÁDAŠDI TOMÁŠ
10. URBAN VLADIMÍR
11. ONDREJ MARTIN
12. KOLARZ MICHAEL
13. KRČULA MARTIN
14. HREUS MICHAL
15. PLEVA JÁN
16. PALOVČÍK MILOŠ
17. KOLOŽVÁRY IVAN
18. KRAJČI RÓBERT
19. SPILAR GABRIEL
20. TÖRÖK JAROSLAV
21. DREVENÁK MILAN
22. HÁJNIK MARTIN
23. VALA PETR
24. ŠKODA VLADIMÍR
25. KOKAVEC MICHAL
26. BARINKA PETER
27. VALÁŠEK MATEJ

DOPLNENIE KÁDRA A HRÁČSKE VÝMENY V PRIEBEHU SEZÓNY



P.Č.	HRÁČ	DÁTUM	POZNÁMKA
1.	BOBČEK IGOR	23.09.2009	posilnenie obrany
2.	URBAN VLADIMÍR	07.12.2009	ukončenie zmluvy
3.	ONDREJ MATEJ	30.09.2009	ukončenie zmluvy
4.	ONDREJKA JOZEF	03.12.2009	ukončenie zmluvy
5.	SPILAR GABRIEL	18.01.2010	ukončenie zmluvy
6.	HÁLA MIROSLAV	01.01.2010	posilnenie postu brankára (2)
7.	NEMEC VLADIMÍR	05.11.2009	posilnenie útoku
8.	TÖRÖK JAROSLAV	07.12.2009	prerušenie zmluvy
9.	BARINKA PETER	20.01.2010	prerušenie zmluvy, ukončenie k 30.4.2010
10.	LIŠČÁK RÓBERT	16.10.2009	1 mesiac skúška, ukončenie zmluvy
11.	GÁLIK MARTIN	21.01.2010	hráčska výmena Barinka
12.	KROPÁČ RADOSLAV	21.01.2010	posilnenie útoku

ROZPIS SÚŤAŽĚ – ZÁKLADNÁ ČASŤ SEZÓNA 2009/2010

DÁTUM	DOMÁCI	HOSTIA	Deň v týždni	POZNÁMKA	Výsledok stretnutia	Umiest. v tabuľke
11.09.2009	KOŠICE	ŽILINA	PIATOK	ŠKODA, KRAJČI	1:2	3b.
13.09.2009	ŽILINA	VOLNO	NEDEĽA		0	3b.
15.09.2009	ŽILINA	NITRA	UTOROK	VALA	1:4	3b.
18.09.2009	TRENČÍN	ŽILINA	PIATOK	ŠKODA	3:1	3b.
20.09.2009	ŽILINA	B.BYSTRICA	NEDEĽA	ŠKODA, DREVENÁK, SN: ŠKODA	3 : 2 SN	5b.
25.09.2009	SPIŠSKÁ	ŽILINA	PIATOK	KOKAVEC, KRAJČI, SPILAR	6 : 3	5b.
27.09.2009	ŽILINA	SR 20	NEDEĽA	KOKAVEC, VALA 2, SPILAR, ŠKODA 2, RÚFUS 2, HREUS	9 : 1	9/8b.
1.10.200918.00	POPRAD	ŽILINA	ŠTVRTOKSTV3	KOKAVEC, URBAN, URBAN, PALOVČÍK, SN- BARINKA	5 : 4 SN	7/10b.
04.10.2009	ŽILINA	L.MIKULÁŠ	NEDEĽA	ŠKODA, SN-BARINKA	2 : 1 SN	7/12b.
06.10.2009	SLOVAN	ŽILINA	UTOROK	VALA 2	4 : 2	
09.10.2009	ŽILINA	ZVOLEN	PIATOK	KUBIŠ	1 : 6	11/12b.
11.10.2009	SKALICA	ŽILINA	NEDEĽA	KOKAVEC, HRIŇA, ŠKODA 2, RÚFUS, DREVENÁK	5 : 6	9/15b.
16.10.2009	ŽILINA	MARTIN	PIATOK	PALOVČÍK, HREUS, KOLOŽVÁRY	3 : 2 PP	9/17b.
18.10.200919.00	ŽILINA	KOŠICE	NEDEĽA	KRAJČI, KOLOŽVÁRY, PALOVČÍK (SN)	3 : 2 SN	6/19b.
23.10.2009	ŽILINA	VOLNO	PIATOK		0	
25.10.2009	NITRA	ŽILINA	NEDEĽA	PALOVČÍK, VALA	3 : 2	8/19b.
27.10.2009	ŽILINA	TRENČÍN	UTOROK	VALA, DREVENÁK 2, BARINKA, HÁJNIK, HREUS	6 : 1	7/22b.
30.10.2009	B.BYSTRICA	ŽILINA	PIATOK	BOBČEK, PALOVČÍK, VALA	4 : 3	8/22b.
01.11.2009	ŽILINA	SPIŠSKÁ	NEDEĽA	BOBČEK, PALOVČÍK, SPILAR	3 : 1	6/25b.

13.11.2009	SR 20	ŽILINA	PIATOK	BARINKA, SPILAR, KRAJČI, NEMEC, DREVENÁK 2, KOLOŽVÁRY	2 : 7	6/28b.
15.11.2009	ŽILINA	POPRAD	NEDEĽA		0 : 4	8/28b.
17.11.2009	L. MIKULÁŠ	ŽILINA	UTOROK	NÁDAŠDI, BOBČEK, SPILAR	2 : 3	8/31b.
20.11.2009	ŽILINA	SLOVAN	PIATOK	RÚFUS, VALA, SPILAR	3 : 4 pp	7/32b.
22.11.2009	ZVOLEN	ŽILINA	NEDEĽA	ŠKODA	7 : 1	7/32b.
27.11.2009	ŽILINA	SKALICA	PIATOK	ŠKODA, KRAJČI	2 : 3 SN	8/33b.
29.11.2009	MARTIN	ŽILINA	NEDEĽA	BARINKA, PALOVČÍK, DREVENÁK, PALOVČÍK	7 : 4	8/33b.
04.12.2009	ŽILINA	KOŠICE	PIATOK ZDP	PALOVČÍK, KOKAVEC	2 : 1	8/36b.
06.12.2009	ŽILINA	VOĽNO	NEDEĽA		0	
08.12.2009	ŽILINA	NITRA	UTOROK	PLEVA	1 : 2 SN	8/37b.
11.12.2009	ŽILINA	TRENČÍN	PIATOK ZDP	NEMEC	1 : 4	8/37b.
22.12.2009	ŽILINA	B. BYSTRICA	UTOROK	TUROŇ, KRAJČI, ŠKODA	3 : 2	8/40b.
29.12.2009	SPIŠSKÁ	ŽILINA	UTOROK	VALA	3 : 1	8/40b.
05.01.2010	ŽILINA	VOĽNO	UTOROK		0	
08.01.2010	POPRAD	ŽILINA	PIATOK	PLEVA	3 : 1	8/40b.
10.01.2010	ŽILINA	L. MIKULÁŠ	NEDEĽA	PALOVČÍK, KOLOŽVÁRY, KOLARZ, KUBIŠ	4 : 0	8/43b.
15.01.2010	SLOVAN	ŽILINA	PIATOK	NÁDAŠDI	7 : 1	8/43b.
17.01.2010	ŽILINA	ZVOLEN	NEDEĽA	PALOVČÍK	1 : 4	8/43b.
22.01.2010	SKALICA	ŽILINA	PIATOK	KOKAVEC, KROPÁČ 2	4 : 3	8/43b.
24.01.2010	ŽILINA	MARTIN	NEDEĽA	VALA, NEMEC, HREUS	3 : 5	8/43b.
29.01.2010	KOŠICE	ŽILINA	PIATOK ZDP		6 : 0	10/43b.

31.01.2010	ŽILINA	VOĽNO	NEDEĽA		0	
05.02.2010	NITRA	ŽILINA	PIATOK	ŠKODA, KOKAVEC	1 : 2 pp	10/45b.
07.02.2010	TRENČÍN	ŽILINA	NEDEĽA ZDP		3 : 0	10/45b.
12.02.2010	B.BYSTRICA	ŽILINA	PIATOK	KROPÁČ, HREUS, KOLARZ	6 : 3	10/45b.
14.02.2010	ŽILINA	SPIŠSKÁ	NEDEĽA	NEMEC, KOKAVEC, KROPÁČ	3 : 2 SN	10/47b.
19.02.2010	SR 20	ŽILINA	PIATOK	PLEVA, VALA, TUROŇ, KOLARZ, VALA, NEMEC	3 : 6	10/50b.
21.02.2010	ŽILINA	POPRAD	NEDEĽA	KOKAVEC, KROPÁČ, GÁLIK (SN)	3 : 2 SN	10/52b.
26.02.2010	L.MIKULÁŠ	ŽILINA	PIATOK	VALA, NÁDAŠDI	6 : 2	10/52b.
28.02.2010	ŽILINA	SLOVAN	NEDEĽA	VALA, HREUS, NEMEC	3 : 4 SN	10/53b.
05.03.2010	ZVOLEN	ŽILINA	PIATOK	HREUS, TUROŇ	4 : 2	10/53b.
07.03.2010	ŽILINA	SKALICA	NEDEĽA	PLEVA, KOKAVEC	2 : 3	10/53b.
09.03.2010	MARTIN	ŽILINA	UTOROK	PALOVČÍK, TUROŇ, NEMEC, KOKAVEC	3 : 4	10/56b.

BARÁŽ

16.3.2010	ŽILINA	PIEŠŤANY	UTOROK	HREUS, KROPÁČ, ŠKODA, PALOVČÍK	4 : 0	1 : 0
17.3.2010	ŽILINA	PIEŠŤANY	ŠTRED A	NÁDAŠDI, DREVENÁK, GÁLIK	3 : 1	2 : 0
20.3.2010	PIEŠŤANY	ŽILINA	SOBOTA	VALA, ŠKODA, NEMEC	2 : 3	3 : 0
21.3.2010	PIEŠŤANY	ŽILINA	NEDEĽA	KRAJČI, VALA	3 : 2 SN	3 : 1
23.3.2010	ŽILINA	PIEŠŤANY	UTOROK	RÚFUS, NEMEC, KROPÁČ	3 : 1	4 : 1

SYSTÉM VYHODNOCOVANIA VÝKONNOSTI HRÁČOV
V JEDNOTLIVÝCH STRETNUTIACH EXTRALIGY
SEZÓNA 2009 / 2010



HODNOTENIE HRÁČOV:

1. známky v hodnote **0 – 5** (0 – najhoršie, 5 – najlepšie)
2. hodnotenie sa prevádzalo aj vyhratých aj u prehratých stretnutí
3. hodnotenie vykonávali: **- športový manažér**
 - hlavný tréner a asistent trénera
4. rozhodujúce hodnotenie: **- generálny manažér**
5. hodnotenie sa vykonávalo: **- vždy 22 hráčov** (podľa súpisky stretnutia)
6. príloha: **- vzorové hodnotiace správy hodnotiteľov**

HODNOTENIE HRÁČOV „A“ MUŽSTVA, PO SEZÓNE 2009/2010

1. LIPOVSKÝ MIROSLAV:

Počas celej sezóny podával stabilné výkony, bol oporou mužstva a v závere sezóny bol najlepším hráčom baráže. Potrebuje k sebe kvalitného druhého brankára, pre odľahčenie psychického tlaku a vytvorenie konkurencie.

2. ONDREJKA JOZEF:

Klasická brankárska dvojka, brankár so skúsenosťami z extraligy, nedostal veľa príležitostí a nemal dôveru hlavného trénera p. Spišiaka. Prišlo k rozviazaniu Profesionálnej hráčskej zmluvy.

3. BEŇO JAKUB:

Mladý brankár s minimálnymi skúsenosťami z extraligy. Pre ďalší brankársky rast potrebuje pravidelne chytať v I. lige.

4. HÁLA MIROSLAV:

Skúsený brankár, ktorý bol angažovaný pre vyrovnanosť brankárskeho postu do záveru sezóny a aby mal klub k dispozícii kvalitného brankára v prípade zranenia brankárskej jednotky. Svoj post si zastal len čiastočne.

5. NÁDAŠDI TOMÁŠ:

Skúsený obranca s pôsobením aj v zahraničí. Počas sezóny prebral zodpovednosť v podobe kapitánskeho „céčka“. Viac ako polovicu sezóny podával výborné výkony. Do záveru základnej časti súťaže, doľahla na neho zodpovednosť kapitána, čo malo za následok pokles výkonnosti. V baráži bol oporou mužstva.

6. TUROŇ DAVID:

Vysoký obranca z Čiech, má všetky predpoklady aby bol oporou mužstva. Počas celej sezóny mal striedavé výkony a prevažovali tie horšie, nesplnil úlohu, ktorou malo byť stať sa oporou tímu.

7. HRIŇA SLAVOMÍR:

Skúsený obranca veľmi dobre fyzicky pripravený. Počas prípravného obdobia sa zranil a absolvoval operáciu kolena. Počas celej sezóny sa už nedostal do formy, ktorá by bola adekvátne k jeho menu. Záver sezóny - baráž nezvládol.

8. RÚFUS IGOR:

Vysoký obranca, defenzívny typ s minimálnymi skúsenosťami z extraligy. Vhodný typ do mužstva a príkladný bojovník. Prekvapil v sezóne tým, že sa prepracoval medzi opory mužstva. Baráž odohral v uspokojivej forme a bol oporou.

9. KOLARZ MICHAEL:

Mladý obranca z ČR, veľmi dobre fyzicky pripravený. Na začiatku sezóny utrpel zranenie, zlomeninu členkovej kosti. Postupne sa prepracoval do základnej zostavy a snažil sa podávať kvalitné výkony. Potrebuje zbierať skúsenosti z extraligy. Je to príkladný bojovník a perspektívny obranca.

10. BOBČEK IGOR:

Vysoký obranca s kvalitnou strelou, angažovaný počas sezóny z dôvodu veľkého počtu zranených obrancov. Po niekoľkých zápasoch prišlo zranenie členku (zlomenina). Do záveru sezóny sa už nedostal do formy a herného rytmu a nesplnil očakávania klubu. Nevhodný typ do kabíny, baráž absolútne nezvládol.

11. ŠKUTA VÍTĚZSLAV:

Skúsený obranca z ČR vyššieho veku so zdravotnými problémami (chronický charakter). Dostal šancu odohrať sezónu v čo najlepšom svetle, ale ale pretrvávajúce zdravotné problémy mu to nedovolili. Mal sa stať jednou z osobností v kabíne, ale túto úlohu nesplnil a predpokladám, že to bola jeho posledná sezóna v kariére.

12. HORÁK MICHAL:

Silový typ obrancu z ČR. Hráč s kvalitnou strelou, ale má problém, ak sa dostane pod psychický tlak, začne robiť chyby. Prepracoval sa medzi opory mužstva, ale v závere sezóny sa zranil a nedohral (operácia kľúčnej kosti).

13. ONDREJ MARTIN:

Obranca so skúsenosťami z nižších Kandsko - amerických súťaží. Bol angažovaný ako náhrada za zranených obrancov na začiatku sezóny, ale úlohu nesplnil – rozviazanie zmluvy.

14. URBAN VLADIMÍR:

Vysoký obranca s množstvom skúseností v extralige. Defenzívny typ, veľmi dobre fyzicky pripravený. Veľmi slabá psychická odolnosť, nevýrazný – nesplnil očakávania trénerov – rozviazanie zmluvy.

15. KRČULA MARTIN:

Mladý obranca – žilinský odchovanec, malé skúsenosti v extralige. Neprimerane ambiciózny k svojej výkonnosti. Zaradený do listiny hráčov so striedavým štartom – P. Bystrica. V závere sezóny uvoľnený na hosťovanie do Piešťan. Za tento I.ligový tím odohral barážové stretnutia proti Žiline so striedavou výkonnosťou. Je to hráč, ktorý potrebuje odohrať kvalitnú sezónu v I. lige a získať skúsenosti predurčujúce jeho postup do extraligy. UBRAŤ NA SEBAVEDOMÍ VEĽKEJ „HVIEZDY“!!!

16. SEKÁČ MIROSLAV:

Vysoký, veľmi dobre fyzicky pripravený obranca. Žilinský odchovanec s malým hokejovým myslením. Pôsobil v súťaži poľských hokejových klubov a následne v I. ligovom Prešove. Doporučujeme pokračovať v I. lige.

17. PLEVA JÁN:

Skúsený útočník s množstvami skúseností v extralige. Hráč vyššieho veku s veľkým prehľadom, ale slabším korčuľovaním. Počas sezóny klub rozmýšľal s rozviazaním zmluvy, ale nakoniec k tomu nedošlo. V baráži platný hráč.

18. HREUS MICHAL:

Jeden z najskúsenejších hráčov mužstva s množstvom zápasov v extralige. Veľmi dobre takticky a technicky vybavený hokejista. Slabšie korčuľovanie podmienené vyšším vekom. Sezónu začal ako kapitán mužstva, ale túto úlohu nezládol. Má sklony k individualizmu a čiastočne nevláda sebakritiku. Opierali sme sa o to, že je Žilinčan a bude najväčšou osobnosťou mužstva, ale túto úlohu nepotvrdil. V baráži patril k lepšie hrajúcim hráčom.

19. PALOVČÍK MILOŠ:

Skúsený útočník vyššieho veku s veľkým prehľadom, veľmi dobre zvládajúci defenzívne činnosti. Dokázal dávať dôležité góly a nemá problém striedať posty a formácie. Slabšie korčuľovanie a nevýrazný typ v kabíne. V baráži patril k oporám.

20. KOLOŽVÁRY IVAN:

Útočník v najlepšom veku, ktorý ho predurčuje do pozície lídra. Slušné korčuľovanie, dobre fyzicky pripravený, napriek tom nevýrazný typ so slabou sebakritikou. V baráži priemerný výkon.

21. KRAJČI RÓBERT:

Dlhoročný útočník „Žilinského mužstva“. V minulosti patril medzi najlepších útočníkov a oporu tímu. Dlhodobé súkromné problémy a neprofesionálny prístup sa prejavili na jeho výkonnosti. Počas sezóny bol preradený na 15 dní do I. ligy v P. Bystrici – zlá výkonnosť a porušovanie hráčskej zmluvy. Po návrate zvládol len niekoľko zápasov vo forme povestnej jeho menu. V baráži patril medzi slabšie hrajúcich hráčov. Dlhodobo pretrvávajúce súkromné problémy a nevládajúce zásady profesionálneho hokejistu ako aj nevládanie plnenia Profesionálnej hráčskej zmluvy, mu ohrozujú jeho hráčsku kariéru.

22. ŠKODA VLADIMÍR:

Skúsený útočník z ČR, zvládol začiatok sezóny ako líder tímu a najlepší strelec. Postupne s pribúdajúcimi zápasmi sa začal výkonnostne prepadať a psychicky nevládať situáciu v mužstve. Nakoniec stratil pozíciu č.1 v kanadskom bodovaní a v baráži patril k slabšie hrajúcim hráčom. Počas sezóny rozmýšľal nad odchodom.

23. HÁJNIK MARTIN:

Mladý žilinský odchovanec s čiastočnými skúsenosťami z extraligy. Od začiatku sezóny nezvládal väčšiu konkurenciu v mužstve. Je tip hráča s výborným korčuľovaním, dobre individuálne pripravený, má slabšie prednosti na spoluhráčov a medzery v taktickom myslení. Bol zaradený na listinu hráčov so striedavým štartom do I. ligy P. Bystrica. V závere sezóny zmenil pôsobisko v I. lige – Bardejov.

24. BRANDIS RÓBERT:

Mladý útočník pôsobiaci v Žiline druhú sezónu a mal predpoklad presadiť sa do extraligového kádra. Pre pretrvávajúce problémy so životosprávou a nasadením v tréningovom procese došlo k rozviazaniu zmluvy.

25. VALA PETR:

Veľmi skúsený útočník z ČR, má dostatok skúseností zo slovenskej extraligy. Veľmi dobre technicko-takticky vybavený hráč s výborným korčuľovaním. Postupne sa prepracoval v kanadskom bodovaní až na koniec sa stal víťazom v mužstve. Slabší bojovník povahovo veľmi náladový človek, nemá črty hráča, ktorý sa môže stať osobnosťou mužstva. V baráži priemerné výkony.

26. KOKAVEC MICHAL:

Žilinský odchovanec pôsobiaci v extralige niekoľko rokov, ale vždy v defenzívnych formáciách. Príkladný bojovník, ktorý pochopil, že jediná jeho cesta k úspechu vedie jednoduchosťou a bojovnosťou. Začal sa presadzovať aj v kanadskom bodovaní. Potrebuje pridať v tréningovom procese, aby prekonal svoj zdravotný hendikep a pracoval na zvládnutí stability pri jeho výške. Horšie psychicky zvládal baráž, ale príkladne bojoval.

27. VALÁŠEK MATEJ:

Mladý žilinský odchovanec nižšieho veku dobre technicky vybavený. Neprepracoval sa do extraligového kádra a bol zaradený na listinu striedavých štartov do I. ligy v P. Bystrici. V závere sezóny sa zranil, absolvoval operáciu ramena.

28. NEMEC VLADIMÍR:

Skúsený extraligový útočník prišiel počas sezóny zo Slovana Bratislava. Veľmi dobre fyzicky pripravený s vynikajúcim korčuľovaním. Po príchode výborné zápasy, potom upadol do priemeru a nenaplnil očakávania. V baráži patril k oporám. Hráč s ktorým by sa dalo do budúcnosti pracovať a myslím si, že aj on sa chce vrátiť výkonnostne kde patrí.

29. BARINKA PETER:

Skúsený útočník s množstvom zápasov v slov. a čes. extralige. Rodený strelec s výbornou technikou, napriek vyššiemu veku slušný korčuliar. Bol prínosom v premieňaní samostatných nájazdov a presilových hrách. Slabá strelecká potencia a bojovnosť. Nakoniec pre slabé výkony v niekoľkých po sebe idúcich zápasoch došlo k hráčskej výmene (Zvolen).

30. DREVENÁK MILAN:

Žilinský odchovanec, niekoľko rokov bojujúci o presadenie sa do kádra extraligy. Vzrastom malý hráč, o to lepšie fyzicky a korčuliarsky pripravený. Vzorný bojovník a prínos do budúcnosti.

31. TÖRÖK JAROSLAV:

Najstarší hráč mužstva angažovaný ako skúsený útočník, osobnosť a zakončovateľ. Napriek vyššiemu veku výborne pripravený, slušný korčuliar a bojovník. V II. kole sa zranil a nakoniec musel absolvovať ťažkú operáciu kolena. Následne došlo k prerušeniu hráčskej zmluvy.

32. SPILAR GABRIEL:

Špičkový útočník prichádzajúci z KHL. Najväčšia hviezda mužstva, považovaný za ťahúňa a najlepšie bodujúceho hráča tímu. Hráč európskej triedy, bývalý reprezentant s extrémne rýchlym korčuľovaním. Absolútne nezapadol do mužstva, nechcel sa podriaďovať pokynom trénerov, neustále drobné zranenia sa nakoniec ukázali ako

zámienky pre pôvodný zámer hráča umiestniť sa v zahraničí, čo viedlo k ukončeniu platnosti zmluvy. Veľké sklamanie pre klub. Odišiel do Fínska SM-liga.

33. KROPÁČ RADOSLAV:

Skúsený extraligový útočník pôsobiaci v niekoľkých európskych kluboch. Prišiel záverom sezóny aby posilnil káder. Veľmi dobre technicko-taktický hráč s dobrým korčuľovaním, bol prínosom pre mužstvo, čo sa týka vyzretosti a jeho kvalitami. Negatíva hráča boli podceňovanie spoluhráčov a verbálny prejav počas zápasov. Väčšie očakávanie bolo v prevzatí úlohy osobnosti mužstva. V baráži patril k oporám.

34. GÁLIK MARTIN:

Skúsený hráč, už pôsobiaci v Žiline. Prišiel na základe hráčskej výmeny za Barinku (ZV) Hráč typu bojovníka skončil za očakávaním a nezvládol úlohy v niektorých zápasoch. Pozitíva sú bez konfliktnosť, dobré premieňanie samostatných nájazdov. V baráži bol priemerným hráčom.

35. KUBIŠ JAKUB:

Mladý hráč vekom junior, žilinský odchovanec, prvá sezóna v extralige. Nesklamal v zápasoch do ktorých bol nasadený. Má všetky predpoklady, ak bude na sebe pracovať, aby sa presadil v extralige. Môže sa stať platným hráčom Žiliny.

36. FTOREK MICHAL:

Mladý hráč vekom junior, žilinský odchovanec, „prerobený“ útočník v juniorke na obrancu. V zápasoch extraligy podal slušný výkon a odporúčam absolvovať dobrú sezónu v I. lige.

37. CINGEL LUKÁŠ:

Mladý hráč – 18 ročný, žilinský odchovanec pôsobiaci v SR20. Odohral svoje prvé zápasy v extralige. Veľmi talentovaný hokejista s ktorým je potrebné pracovať. Perspektíva žilinského hokeja. POZOR! Má ambície pôsobenia v kanadsko-amerických ligách.

HODNOTENIE TRÉNEROV „A“ MUŽSTVA 2009 / 2010

1. LADISLAV SPIŠIAK – hlavný tréner:

Tréner so slušnými skúsenosťami z extraligy, preferujúci defenzívny systém hry. Slabšia komunikácia s hráčmi, slabšia variabilita v tréningovom procese. Nestálosť v názoroch s narastajúcim tlakom.

2. RÓBERT REHÁK – asistent trénera:

Začínajúci tréner v extralige s hráčskymi skúsenosťami. Slušný prehľad o hráčoch, dobrá variabilita v tréningovom procese. Rád používa nové a progresívne prvky v ľadovom hokeji. Stojí si za svojim názorom. Potrebuje väčšie sebavedomie, ktoré prichádza so skúsenosťami.

3. ANTON TOMKO – hlavný tréner:

Tréner strednej generácie, pôsobiaci v špičkovom extraligovom klube. Získal dva tituly Majstra Slovenskej extraligy, ako asistent aj ako hlavný tréner. Tréner preferujúci celoplošný hokej s výbornou kondíciou a korčuľarskou schopnosťou. Používa moderné prvky ľadového hokeja, preferuje komunikáciu s hráčmi a rád skĺbuje skúsenosť s mladosťou. Občas potrebuje väčšiu dravosť vo svojich názoroch.

NÁVRH TRÉNEROV A HRÁČOV PRE SEZÓNU

2010 / 2011

- Hlavný tréner: **ANTON TOMKO**
- Asistent trénera: **RÓBERT REHÁK**

HRÁČI Z KÁDRA MINULEJ SEZÓNY 2009/2010:

1. LIPOVSKÝ MIROSLAV
2. NÁDAŠDI TOMÁŠ
3. RÚFUS IGOR
4. KOLARZ MICHAEL
5. DREVENÁK MILAN
6. PALOVČÍK MILOŠ
7. KOKAVEC MICHAL
8. NEMEC VLADIMÍR
9. KUBIŠ JAKUB (1990)
10. CINGEL LUKÁŠ (1992)

HRÁČI Z KÁDRA MINULEJ SEZÓNY 2009/2010, PRE LETNÚ PRÍPRAVU 2010/2011:

1. KRČULA MARTIN
2. HÁJNIK MARTIN
3. VALÁŠEK MATEJ
4. ŠELIGA JÁN (1991)
5. FTOREK MICHAL (1989)
6. LINET JAKUB (1990)
7. PETNÝ MARTIN (1990)
8. JOHANES RICHARD (1992)
9. CHOVANEC MILAN (1990)

PROBLÉMOVÍ HRÁČI S PLATNÝMI HRÁČSKYMI ZMLUVAMI PRE SEZÓNU 2010/2011:

1. KRAJČI RÓBERT – platná zmluva
2. TÖRÖK JAROSLAV – prerušená zmluva

NÁVRH REALIZAČNÉHO TÍMU „A“ MUŽSTVA

SEZÓNA 2010 / 2011

- Hlavný tréner: **ANTON TOMKO**
- Asistent trénera: **RÓBERT REHÁK**
- Tréner brankárov: **JOZEF URDÁK**
- Manažér „A“ tímu: **JÁN NOCIAR**
- Maséri: **MIROSLAV HARVANČÍK**
IVAN ŠUMICHRAS
- Kustód: **STANISLAV ŠKORVÁNEK**

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIE SEZÓNY A SPLNENIE CIEĽOV **SEZÓNY 2009 / 2010**

Sezóna začala netradične, lebo 27.4.2009 sme začali pohovory s hráčmi a museli sme prerábať platné Hráčske zmluvy a dôsledkom znižovania rozpočtu došlo aj k znižovaniu základných mesačných odmien hráčov. Zmluvy sa menili na typové, ktoré začali používať všetky extraligové kluby jednotne. Pri znižovaní základných mesačných odmien sme prišli o niektorých hráčov, ktorí s tým nesúhlasili. Nakoniec sa nám podarilo dohodnúť a podpísať zmluvy s 24 hráčmi a ďalších 11 hráčov sme zapojili do letnej prípravy. Podpísanú sme mali trénerskú dvojicu SPIŠIAK – hlavný tréner a R.REHÁK – asistent trénera. Všetkých hráčov si vyberal hlavný tréner, asistovali mu asistent trénera a športový manažér a následne všetko schvaľovalo predstavenstvo klubu.

Dňa 4.5.2009 začala letná príprava, trvala 8 týždňov. Celá letná príprava bola situovaná v domácich podmienkach a z dôvodov šetrenia sme neabsolvovali ani letné sústredenie (hlavný tréner odporučil ísť k moru a Vysoké Tatry neakceptoval). Podrobný rozpis tréningových jednotiek (TJ) budú dokladovať tréneri „A“ mužstva v záverečnom hodnotení sezóny. Od 29.6.2009 do 20.7.2009 bolo naplánované čerpanie dovolení.

Prípravné obdobie – pred súťažné obdobie na ľade, začalo 20.7.2009. Do tejto prípravy sa zapojilo až 42 hráčov. Trénovalo sa skupinovo 2x denne a ďalej sa absolvovala posilňovňa, prekážky a výbehy.

Od 28.7.2009 do 1.9.2009 sme absolvovali 12 prípravných zápasov, ako aj turnaj v Poľsku. V priebehu prípravných zápasov sme si otestovali všetkých hráčov ktorí boli zapojení do prípravy a postupne dochádzalo k vyradovaniu hráčov, ktorí výkonnostne nezodpovedali predstavám trénerov.

Od 7.9.2009 už mužstvo pracovalo v zostave v akej nastúpi do základnej časti súťaže extraligy. Po schválení predstavenstvom, sme začali sezónu so širším kádrom z dôvodu častých zranení, ktoré sa objavovali v minulosti.

Dňa 11.9.2009 sa začala extraliga a Žilina začala víťazne u Majstra SR v Košiciach (1:2). Hneď sa nám osvedčil širší káder, lebo sa nám zranilo niekoľko hráčov naraz. Počas sezóny prišlo k niekoľkým ukončeniam spolupráce s hráčmi, preradeniam hráčov do I. ligy na striedavý štart a výmenám s inými klubmi. Pokúšali sme sa zapojiť do zápasov aj juniorov. Mužstvo sa od začiatku sezóny držalo na 8.mieste, čo mu zaručovalo účasť v nadstavbovej časti súťaže PLAY-OFF. Striedali sa úspešné a neúspešné zápasy, ale stále sme sa pohybovali okolo 8.miesta, no výkony mužstva začali stagnovať a mužstvá zo spodu tabuľky sa začali bodovo doťahovať. V tomto období začali upozornenia zo strany vedenia klubu a určité ultimátum pre hlavného trénera (tri víťazné stretnutia za sebou). Hlavný tréner cieľ nesplnil a prišlo k odvolaniu hlavného trénera P. Spišiaka (k 11.12.2009, po schválení predstavenstvom). Dňa 15.12.2009 predstavenstvo potvrdilo vo funkcii hlavného trénera p. Antona Tomka, do konca sezóny 2009/2010. Po predstavení nového trénera do funkcie, dostali hráči stanovené a schválené predstavenstvom, ciele na mesiace január, február a marec 2010 (koľko bodov majú získať). Prišla ďalšia nečakaná udalosť, ktorá zasiahla do mužstva, hráč Spilar, hlavná osobnosť mužstva, požiadal o uvoľnenie z kádra. Po schválení predstavenstvom, hráča klub uvoľnil. Uvedomovali sme si, že do záveru je potrebné káder posilniť a tak sme angažovali brankársku dvojku Miroslava Hálu a do útoku Radoslava Kropáča. Prišlo aj k jednej hráčskej výmene, kde za Petra Barinku (odišiel do Zvolena) sme vymenili Martina Gálika zo Zvolena.

Mali sme rozpracované aj iné posily do nášho kádra, ale či z finančných dôvodov, alebo z dôvodu neuvoľnenia hráča materským klubom, nedošlo k naplneniu našich zámerov.

Verili sme, že tieto zmeny v kádri nás posunú dopredu a pretrvávajúcu zlú bilanciu mužstva, zmenia k lepšiemu. Nakoniec sa ukázalo, že mužstvá Zvolen a Trenčín nás predstihli a nám ostala 10.priečka v tabuľke, ktorá nám pomohla vyhnúť sa priamemu zostupu z extraligy do I. ligy, ale posunula nás do Baráže s víťazom I. ligy Piešťanmi.

Po skončení základnej časti extraligy sme sa začali pripravovať na baráž, boli sme sledovať zápasy finálovej série I. ligy medzi Piešťanmi a Prešovom. Vedeli sme, že baráž je veľmi namáhavá séria zápasov a preto sme na to upozorňovali hráčov.

Baráž začala 16.3.2010 a my sme mali výhodu domáceho prostredia. Prvé dve stretnutia sme doma odohrali úspešne a nasledovali dva zápasy u súpera v Piešťanoch. Prvý zápas sme zvládli a vyhrali sme po veľkom trápení. Druhý zápas sa ukázalo, že je veľmi zlé prispôbiť sa súperovi a prehrali sme. Séria sa vrátila do Žiliny a môžeme konštatovať, že sme ubojovali víťazstvo, hlavne vďaka brankárovi Lipovskému. Celú sériu sme vyhrali 4:1 a zostávame v extralige. Baráž nám ukázala aj ďalšiu víziu do budúcnosti a hráči sa predstavili v pravom svetle svojej výkonnosti a pod tlakom v kľúčových momentoch.

ZÁVEREČNÉ HODNOTENIA:

1. Káder sa ukazoval kvalitný a skúsený, prognózy na sezónu boli dobré. Žiaľ veľa hráčov si neobhájilo svoju pozíciu v mužstve a sklamalo.
2. Výmena hlavného trénera mala prísť skôr, aby bol väčší priestor na zmenu systému a aj obsadenie kádra. Bolo to ťažké rozhodnutie, pretože mužstvo sa stále pohybovalo na 8.mieste.
3. Mohli sme skôr reagovať na zlú výkonnosť niektorých hráčov a malo prísť k výmenám. Ukázali sa nám problémoví hráči, ktorí nás mali opustiť v priebehu sezóny.
4. Nepodarilo sa nikomu z hráčov vypracovať počas sezóny na osobnosť, ktorá by držala kolektív pohromade a ukázala správnu cestu k úspechu (nemali sme tú správnu osobnosť ŽILINČANA !!!). Chýbali nám praví zakončovatelia, strelci a celé mužstvo bolo priemerné, až na niektoré výnimky.
5. Podarilo sa nám zapracovať niektorých mladých hráčov, ktorí by mohli do budúcnosti hrať pravidelne. Je veľmi ťažké zapracovať väčší počet mladých hráčov zo Žiliny, lebo im chýba potrebná výkonnosť a preto sme do záveru, baráže vsadili na skúsenosť.

SPLNENIE CIEĽOV:

1. Podarilo sa nám zachrániť extraligu pre Žilinu (veľmi ťažká sezóna, kedy dva tímy automaticky vypadávali z extraligy a desiaty išiel hrať o záchranu – Baráž).
2. Nepodarilo sa mužstvu postúpiť do PLAY-OFF (dlhodobé umiestnenie na 8. postupujúcom mieste, prišlo uspokojenie, nezvládnutie stretnutí s priamymi konkurentmi).
3. nepodarilo sa zvýšiť divácky záujem o hokej v Žiline (žilinský divák je komplikovaný a určite aj veľmi náročný na dobré výsledky, ktorých v tejto sezóne bolo veľmi málo).

Vyhodnotenie sezóny 2009 / 2010

Manažér mládeže MsHK Žilina a.s. :

- Zoznam trénerov
- Charakteristika, typológia trénerov
- Hodnotenie trénerov, predpoklad pre ďalšie pôsobenie
- Hodnotenie činnosti jednotlivých družstiev
- Tabuľky, umiestnenie jednotlivých družstiev
- Koncepcia rozvoja mládeže v MsHK Žilina a.s.

Tréneri jednotlivých družstiev MsHK Žilina a.s. :

- zoznam hráčov
- realizačný tím
- dochádzka (percentá máj - marec)
- plán RTC
- realita RTC
- proporionalita MOF
- VMT vstupné – výstupné
- ŠMT vstupné – výstupné
- ciele a ich realizácia v RTC
- zápasy
- štatistika
- hodnotenie hráčov (verbálne +,-)
- odporúčanie do nasledujúcej vekovej kategórie (mená)
- neodporúčam do nasledujúcej vekovej kategórie (mená)
- komplexné (slohové) zhodnotenie celej sezóny

Zoznam trénerov v hokejovom klube : MsHK Žilina a.s. v sezóne
2009 - 2010

	meno a priezvisko titul	dátum narodenia	bydlisko - adresa	telefón	L	číslo licencie	odborná prax
Juniori	Hrnčár Martin	29.05.1974	Botanická 11, Trnava	0903262614	A	184	13
	Šoška Milan	09.01.1960	D.Dlabača 21, Žilina	0903715439	A	109	13
Dorast	Halahija Dušan	08.01.1968	Žiarska 601/1, L. Mikuláš	0907569470	A	152	17
	Bielečka Radoslav	18.09.1974	Gaštanova 23, Žilina	0903533566	B	300	16
B-Dorast	Štefún Ľubomír	16.05.1951	Teplička 151, Žilina	0903500111	B	008	30
	Horanský Stanislav	02.03.1965	Ružová 26, 010 01 Žilina	0911394989	A	142	12
St. žiaci A	Kocúr Ján	20.12.1972	Povinná 160, 023 32 KNM	0903184617	B	555	9
	Škorvánek Stanislav	01.02.1972	M. Bela 3460/72, Žilina	0903830042	C	279	4
St. žiaci B	Groma Martin	13.10.1980	jJ. Hronca 3366/17, Žilina	0904522225	A	188	5
	Šlapka Mirek	06.05.1979	Stará Bystrica 46, Žilina	0915955655	C	368	4
MI. žiaci A	Kocúr Ján	20.12.1972	Povinná 160, 023 32 KNM	0903184617	B	555	9
	Škorvánek Stanislav	01.02.1972	M. Bela 3460/72, Žilina	0903830042	C	279	4
MI. žiaci B	Groma Martin	13.10.1980	J. Hronca 3366/17, Žilina	0904522225	A	188	5
	Šlapka Mirek	06.05.1979	Stará Bystrica 46, Žilina	0915955655	C	368	4
5. Ročník	Ladiver Milan	29.09.1984	Zvolenská 14, Žilina	0907823814	A	189	3
	Kadlic Juraj	10.10.1981	Záhradná 7, 056 01 Gelnica	0907464303	A	201	4
4. Ročník	Ladiver Milan	29.09.1984	Zvolenská 14, Žilina	0907823814	A	189	3
	Kadlic Juraj	10.10.1981	Záhradná 7, 056 01 Gelnica	0907464303	A	201	4
3. Ročník	Stranianek Radoslav	22.02.1974	J. Hronca 3421/8 Žilina	0905297294	B	480	12
	Meluš Marián	15.01.1974	Konská 15, Raj. Teplice	0918382951	C	833	5
1-2.Ročník	Stranianek Radoslav	22.02.1974	J. Hronca 3421/8 Žilina	0905297294	B	480	12
	Kuna Edmund	22.11.1988	Jaseňová 18, 010 01 Žilina	0907685074		bez	1
	Lieskovský Peter	23.08.1982	Borová 11, 010 07 Žilina	0910434951		bez	2
	Kujan David	27.08.1988	Snežnica 65, 023 32 KNM	0910577158		bez	1
	Majtán Pavol	10.04.1970	Sad SNP 20, Žilina	0903779717	B	421	14
Korčuľovanie	Poljačková Bibiana	29.06.1977	R. Dilonga 19, 010 01 Žilina	0903542077	II	kraso	9
Brankári	Urdák Jozef	06.01.1983	Veľké Rovné 556, Žilina	0907537629	C	1047	3
	Holák Marián	21.08.1973	Berlínska 7, Žilina	0904904373	B	422	9

Charakteristika, typológia trénerov 2009 2010

Bielečka Radoslav	autoritatívny typ	empirický typ
Groma Martin	vedecko-systemat. typ	sociálny typ
Halahija Dušan	vedecko-systemat. typ	autoritatívny typ
Holák Marián	empirický typ	emociálny typ
Horanský Stano	empirický typ	emociálny typ
Hrnčár Martin	vedecko-systemat. typ	sociálny typ
Kadlic Jraj	vedecko-systemat. typ	sociálny typ
Kocúr Ján	autoritatívny typ	empirický typ
Kujan David	empirický typ	sociálny typ
Ladiver Milan	vedecko-systemat. typ	sociálny typ
Lieskovský Peter	empirický typ	sociálny typ
Majtán Pavol	empirický typ	emociálny typ
Meluš Marián	empirický typ	sociálny typ
Poljačková Bibiana	empirický typ	sociálny typ
Stranianek Radoslav	empirický typ	taktický typ
Škorvánek Stanislav	empirický typ	psychologický typ
Šlapka Mirek	sociálny typ	emociálny typ
Šoška Milan	emociálny typ	psychologický typ
Štefún Ľubomír	autoritatívny typ	emociálny typ
Urdák Jozef	empirický typ	sociálny typ

Charakteristika – typológia trénera

- **Autoritatívny typ** – uplatňuje svoju vôľu bez ohľadu na športovcov a ich mienku. Je uzavretej povahy, striktný, objavuje sa u neho irónia a podceňovanie iných a preto vyvoláva často konfliktné situácie.
- **Sociálny typ** – dáva väčšiu voľnosť svojim zverencom, vedie ich k samostatnosti a zodpovednosti, pripúšťa diskusiu, je viac priateľom ako predstaveným, reaguje na podnety jednotlivcov, vytvára atmosféru uvoľnenosti až radosti, v praxi sa presadzuje ťažšie ako autoritatívny typ.
- **Vedecko-systematický typ** – je väčšinou určený vzdelaním, dobre teoreticky pripravený, vyniká premyslenou metodikou, logickým vysvetľovaním, je prístupný novým poznatkom, ale hľadá i vlastnú cestu, stále porovnáva teóriu s praxou.
- **Empirický typ** – vychádza najmä zo svojich praktických skúseností a z toho, čo odpozoroval od svojich trénerov počas aktívneho vykonávania športu. Má sklon k podceňovaniu teórie, ku konzervatizmu, často redukuje komplex príčin na jednotlivosti, je však schopný dobre vychádzať s ľuďmi a nachádzať upotrebitelné pravidlá pre riešenie problémov.
- **Taktický typ** – má vždy dopredu vypracovaný postup a svojich zverencov neustále riadi a usmerňuje, upozorňuje na rôzne situácie, nebezpečie, je dobre oboznámený so súpermi.
- **Emocionálny typ** – usiluje sa vždy o udržanie dobrej nálady v družstve, o udržanie bojovnosti a sebadôvery, vie regulovať citové prejavy svojich zverencov, ale aj riskovať bez rozumovej úvahy.
- **Psychologický typ** – vychádza zo znalostí športovcov a faktorov dôležitých v napätých situáciách, vie sa sám dobre prispôbovať a regulovať iných, pôsobí dobre motivačne.

Predpoklad pre ďalšie pôsobenie v MSHK Žilina a.s.

Bielečka Radoslav	áno - ale len vo funkcii asistenta z dôvodu časovej zaneprázdnenosti
Groma Martin	áno - typický príklad trénera pedagóga - 100 % pre prácu s deťmi v ŠHT
Halahija Dušan	áno - zásadový pracant s množstvom skúseností a nadhľadom riešiť vypäté situácie
Holák Marián	áno - ale len vo funkcii asistenta z dôvodu časovej zaneprázdnenosti a žoviálneho prístupu
Horanský Stano	áno - na úrovni individuálneho prístupu - vo funkcii asistenta z dôvodu časovej zaneprázdnenosti
Hrnčár Martin	áno - zásadový pracant s množstvom skúseností a predpokladom viesť SVK 16 2010/2011
Kadlic Jraj	nie - nesamostatný, zakríknutý, neorientoval sa v požiadavkách práce s mládežou v MSHK
Kocúr Ján	áno - potreba prejsť k vyšším vekovým kategóriám / dtto hodnotenie zo sezóny 2008 / 2009
Kujan David	áno - vo funkcii asistenta z dôvodu časovej zaneprázdnenosti - absentuje pocit zodpovednosti
Ladiver Milan	áno - predpoklad pre ďalší vývoj - získavaním praktických skúseností zo samostatnej práce
Lieskovský Peter	áno - hokejové prípravky - preukazuje chuť a schopnosti potrebné pre prácu s najmenšími
Majtán Pavol	áno - hokejové prípravky - preukazuje chuť a schopnosti potrebné pre prácu s najmenšími
Meluš Marián	áno - preukazuje chuť a schopnosti potrebné pre prácu s deťmi - trénersky je naviazaný na syna
Poljačková Bibiana	áno - v oblasti zdokonaľovania korčuľovania
Stranianek Radoslav	áno - prípravky, ŠHT - vyprofiloval sa z neho tréner, ktorý dokáže riadiť deti i asistentov
Škorvánek Stanislav	áno - predpoklad pre ďalší vývoj - získavaním teoretických a praktických skúseností
Šlapka Mirek	áno - prípravky, ŠHT - po rokoch vo funkcii asistenta - potreba pracovať samostatne
Šoška Milan	áno - ale len vo funkcii asistenta z dôvodu časovej zaneprázdnenosti
Štefún Ľubomír	áno - ale len vo vyšších kategóriách ako asistent, respektíve dorast B

Hodnotenie činnosti družstiev 2009 - 20010

juniori	uspokojivé z hľadiska postupu do play off / neuspokojivé z dôvodu vypadnutia v prvom kole, čo pripisujem zlej pozícii pred play off - 7 miesto / aj z dôvodu účasti štyroch hráčov družstva v reprezentácii SVK 20 / od januára 2010
dorast A	uspokojivé z hľadiska umiestnenia družstva a jeho vekovej skladby - 6 miesto napriek tomu za určitých okolností sme sa mali výraznejšie mohli pobiť o postup do play off / 4 miesto
dorast B	uspokojivé - vo fáze zaradenia mladších hráčov do zápasov neuspokojivé - hráčom chýbala morálka a výraznejšia vôľa pobiť sa o pozíciu v družstve Dorastu A
9 šht	uspokojivé - 1 miesto SSZLH - postup na majstrovstvá Slovenska uspokojivé - zaraďovanie a presadzovanie sa hráčov v družstvách Dorastu A - B
8 šht	uspokojivé z hľadiska umiestnenia - 4 miesto SSZLH uspokojivé - herný prejav na úrovni kľúčových zručností vyplývajúcich z koncepcie rozvoja mládeže v MsHK Žilina
7 šht	uspokojivé z hľadiska umiestnenia - 3 miesto SSZLH uspokojivé - herný prejav na úrovni kľúčových zručností vyplývajúcich z koncepcie rozvoja mládeže v MsHK Žilina
6 šht	uspokojivé z hľadiska umiestnenia - 3 miesto SSZLH / neuspokojivé z hľadiska počtu hráčov v družstve uspokojivé - herný prejav na úrovni kľúčových zručností vyplývajúcich z koncepcie rozvoja mládeže v MsHK Žilina
5 hp	uspokojivé - z hľadiska počtu hráčov a účinkovania na mini Orange tour - 4 miesto na Slovensku uspokojivé - herný prejav na úrovni kľúčových zručností vyplývajúcich z koncepcie rozvoja mládeže v MsHK Žilina
4 hp	uspokojivé - z hľadiska počtu hráčov uspokojivé - herný prejav na úrovni kľúčových zručností vyplývajúcich z koncepcie rozvoja mládeže v MsHK Žilina
3 hp	uspokojivé - z hľadiska počtu hráčov uspokojivé - herný prejav na úrovni kľúčových zručností vyplývajúcich z koncepcie rozvoja mládeže v MsHK Žilina
1-2 hp	uspokojivé - z hľadiska počtu hráčov uspokojivé - herný prejav na úrovni kľúčových zručností vyplývajúcich z koncepcie rozvoja mládeže v MsHK Žilina

Prehľad účasti hráčov MsHK Žilina vo výberoch SVK

	2003/2004	2004/2005	2005/2006	2006/2007	2007/2008	2008/2009	2009/2010
20				Drábek		Hrívik	Cingel Šeliga Bačikovský Peško
18		Drábek (Třinec)		Čavrk T.	Hrívik	Hrívik Šeliga Grill	Cingel Jaráb
17	Drábek (Třinec)			Kubiš (Třinec)	Hrívik Šeliga	Cingel Jaráb Johanes Akantis	Zicho Bajaník Košarišťan Tóth
16		Čavrk T.	Kubiš (Třinec)	Hrívik Šeliga Grill Tomaščík	Akantis Cingel Jaráb Johanes	Slota Bajaník Kučka Lipovský Zicho, Tóth	Mravec Paleček Kelčík Horanský Dolinajec Schroner
15		Kubiš	Hrívik	Akantis Cingel Jaráb	Slota Bajaník	Majerčík Vanek, Mravec Paleček, Horanský Dolinajec, Schroner	Rehák Pekný Mikoláš Cehlárik

Prehľad účasti 9. ŠHT na MS starších žiakov

	2003/2004	2004/2005	2005/2006	2006/2007	2007/2008	2008/2009	2009/2010
MS	nie	6.miesto	6.miesto	6.miesto	nie	5.miesto	1.miesto
Región	6.miesto	2.miesto	1.miesto	2.miesto	3.miesto	2.miesto	1.miesto

Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v MsHK Žilina a.s.



**Vypracoval : Mgr. Turaz Richard
pre sezónu 2004 - 2011**



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v MsHK Žilina a.s.



Športová príprava v ľadovom hokeji

Matvejev (1982) označuje športový tréning za základný prvok a súčasne za základnú formu prípravy športovcov :

- Športový tréning vo svojej typickej a najefektívnejšej forme predstavuje pedagogicky organizovaný proces, pre ktorý sú charakteristické všetky základné znaky prísne zameraného procesu vzdelávania, výchovy a sebvýchovy (s vedúcou úlohou trénera – pedagóga, prejavujúca sa v jeho bezprostrednom riadení alebo celkovom usmerňovaní činnosti športovca, organizácií tréningových jednotiek, v súlade so všeobecnými a špeciálnymi zásadami pedagogického charakteru).
- Teoretický základ športového tréningu tvorí systém prostriedkov a metód zostavených tak, aby sa dosiahol najväčší možný rozvíjajúci efekt v podmienkach najkomplexnejšieho riadenia procesu športového zdokonaľovania.

Ciele a úlohy športovej prípravy :

- Rozvoj pohybových schopností
- Osvojovanie a zdokonaľovanie pohybových zručností a vedomostí
- Formovanie morálne – vôľových vlastností
- Formovanie osobnosti

Zložky športovej prípravy :

- Telesná príprava – rozvoj pohybových schopností
- Technická príprava – rozvoj pohybových zručností
- Taktická príprava – rozvoj tvorivého riešenia
- Psychická príprava – rozvoj schopnosti podávať výkon
- Teoretická príprava – rozvoj schopnosti chápať športový tréning



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v MsHK Žilina a.s.



**Proces športovej prípravy
Športový tréning**



Osvojovanie a zdokonaľovanie pohybových zručností a vedomostí
Rozvoj pohybových schopností
Formovanie morálne vôľových vlastností
Formovanie osobnosti



Zložky športovej prípravy



**Telesná
príprava**

**Technická
príprava**

**Taktická
príprava**

**Psychická
príprava**

**Teoretická
príprava**

Rozvoj
pohybových
schopností

Rozvoj
pohybových
zručností

Rozvoj
tvorivého
riešenia

Rozvoj
schopnosti
podávať výkon

Rozvoj
schopnosti
chápať
športový
tréning

Základná
VTP - ŠTP

Štruktúra
Štýl

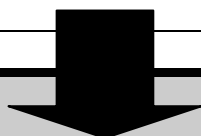
Kreativita
Anticipácia

Motivácia
Aktivita

Vedomosti
Spätná väzba



Výkonová kapacita organizmu



Výkon jednotlivca – formácie - družstva



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v MsHK Žilina a.s.



Charakteristika zložiek športovej prípravy :

- **Kondičná príprava** v zmysle nášho chápania zahŕňa jednak funkčnú pripravenosť organizmu športovca, všestranný pohybový fond, špeciálne pohybové schopnosti, adekvátne psychické vlastnosti, ale aj schopnosť racionálne narábať s týmto pohybovým potenciálom, prípadne schopnosť mobilizovať aj rezervné sily.
- **Technická príprava** obsahuje osvojovanie a zdokonaľovanie športovej techniky daného odvetvia športu či disciplíny. Zvládnutie optimálnej štruktúry pohybu, a to tak z hľadiska potrieb daného odvetvia, ako aj z hľadiska možností a predpokladov daného jednotlivca a pri vrcholných výkonoch aj z hľadiska týchto realizuje sa v procese motorického učenia. Súčasťou športových zručností sú aj pohybové schopnosti. V športových odvetviach je rôznorodosť ich prejavu, ale aj rôzny stupeň ich stability a variability.
- **Taktická príprava** je predovšetkým zameraná na osvojenie a zdokonaľovanie racionálnych spôsobov riešenia športových situácií, ich zmien, na získanie špeciálnych kvalít, na účinné využitie vlastných síl vzhľadom na podmienky súťaženia a kvality súpera. V rôznych odvetviach športu či disciplínach sa môže taktika podieľať v rôznej miere, a to tak na kvalite výkonu, ako aj na výsledku súťaženia. V športových hrách sa často stretávame s ich úzkym spojením v technicko – taktickej príprave. Predpokladom prejavu taktických schopností je optimálna úroveň rozvoja kondičnej a ostatných zložiek prípravy.
- **Teoretická príprava** je zameraná na získanie športovcom potrebných všeobecných i špeciálnych vedomostí v danom odvetví športu, ktoré mu pomáhajú k celkovej orientácii a jednak na pochopenie zákonitostí športovej prípravy a súťaženia a umožňujú správne prispievať k riešeniu problémov a vhodne regulovať zameranie svojej činnosti a správania.
- **Psychická príprava** sa zameriava na utváranie a koncipovanie zameranosti osobnosti športovca z hľadiska celoživotného zamerania i potrieb daného odvetvia športu, na zdokonaľovanie jednotlivých jeho psychických vlastností, na regulovanie jeho stavov počas prípravy a súťaženia a na formovanie pozitívnych reakcií správania v rôznych situáciách.

Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v MsHK Žilina a.s.

Zložky pohybových schopností :

- Rýchlosť, Sila, Vytrvalosť, Koordinácia, Ohybnosť

Rozvoj pohybových schopností :

Intenzita v modeloch zaťaženia podľa metabolického krytia a kondičného zamerania tréningu :

Metabolické krytie	Tréning	Intenzita		
		Úsilie	Tepová frekvencia	Laktát (mmol.l ⁻¹)
ATP – CP	Rýchlostný Rýchlostne silový Výbušnej sily Maximálnej sily	Maximálne Maximálne Maximálne Maximálne		< 4 < 4 < 4 < 4
O ₂	Regeneračný	Nízke	120 - 140	< 2 až 3 >
ANP	Vytrvalostný Aeróbne silový Aeróbne silový s miernym prekysličením	Vysoké Vysoké Submaximálne až maximálne	150 – 170 150 – 170 170 – 180	4 4 < 5 – 6 >
(LA)	Rýchlostne vytrvalostný	Maximálne	180	> 8

Parametre zaťažovania (interval zaťaženia, interval odpočinku, počet opakovaní a celková doba cvičenia) pre stimuláciu jednotlivých energetických systémov v tréningu na ľade a mimo ľadu :

	ATP - CP		ANP						O ₂		LA
	mimo ľad	ľad	mimo ľad			ľad			mimo ľad	ľad	ľad
Interval zaťaženia	5-15 s	3-15 s	10 min	4 min	60 s	15 s	10-15 s	30-40 s	20-30 min	1-20 min	15-60 s
Interval odpočinku	1-2 min	1:5-8	5-10 min	2 min	20 s	15 s	10-15 s	60-90 s	súvislo	súvislo	1,5-3 min
Počet opakovaní v sérii	5-10	2-6		2-4	10-15	súvislo	súvislo	5-6	súvislo	súvislo	2-6
Počet sérií	2-3	1-3	2-3	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	súvislo	súvislo	1-2
Celková doba cvičenia	20-40 min	10-30 min	20-45 min	15-45 min	15-25 min	10-20 min	10-30 min	10-20 min	20-30 min	15-20 min	20-40 min



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v MsHK Žilina a.s.



Rozvoj pohybových schopností

Optimálny model optimálneho rozvoja pohybových schopností
(senzitívne obdobia) :

Pohybové schopnosti	Vek (roky)					
	0 - 7	7 - 10	10 - 13	13 - 18	18 - 20	20 a viac
Vytrvalosť – aeróbna		NNNNNN	NNSSSS	VVVVVV	VVVVVV	VVVVVV
Vytrvalosť – anaer.				NNSSSS	VVVVVV	VVVVVV
Sila – vytrvalostná				NNSSSS	VVVVVV	VVVVVV
Sila – základná		NNNNNN	SSSSSS	SSVVVV	VVVVVV	VVVVVV
Sila – výbušná		NNNNNN	SSSSSS	SSSVVV	VVVVVV	VVVVVV
Sila – maximálna				SSSSSS	VVVVVV	VVVVVV
Sila – svalový objem				NNSSSS	VVVVVV	VVVVVV
Rýchlosť – frekv.		SSSSSS	VVVVVV	SSSSSS	NNNNNN	NNNNNN
Rýchlosť – akceler.		NNNNNN	SSSSSS	VVVVVV	VVVVVV	VVVVVV
Rýchlosť – silová			NNNNNN	SSSSSS	VVVVVV	VVVVVV
Rýchlosť – vytrval.			NNNNNN	SSSSSS	VVVVVV	VVVVVV
Koordinácia–zákl.	VVVVVV	VVVSSS	NNNNNN	NNNNNN	NNNNNN	NNNNNN
Koordinácia–kombin.	SSSSSS	SSSVVV	SSSSSS	SSSSSS	NNNNNN	NNNNNN
Koordinácia–zložitá		SSSSSS	SSSVVV	NNSSSS	NNNNNN	NNNNNN
Koordinácia–rovnov.	SSSSSS	SSSVVV	VVVVVV	SSSSSS	NNNNNN	NNNNNN
Koordinácia–reakčn.		SSSSSS	SSVVVV	SSSSSS	SSSSSS	NNNNNN
Koordinácia–presn.		SSSSSS	SSVVVV	NNSSSS	NNNNNN	NNNNNN
Ohybnosť		SSSSSS	SSVVVV	VVVVVV	NNNNNN	NNNNNN
Strečing-kom. cv.	NNSSSS	SSVVVV	VVVVVV	VVVVVV	VVVSSS	SSSSSS

N	Nízka úroveň efektivity využitia tréningových prostriedkov
S	Stredná úroveň efektivity využitia tréningových prostriedkov
V	Vysoká úroveň efektivity využitia tréningových prostriedkov



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja **v MsHK Žilina a.s.**



Didaktické zásady

K tomu aby sa proces motorického učenia stal efektívny, je nutné dodržanie a využitie nasledujúcich didaktických zásad :

- Zásada výchovného pôsobenia
- Zásada uvedomelosti a aktivity
- Zásada primeranosti
- Zásada názornosti
- Zásada systematickosti a postupnosti
- Zásada trvanlivosti
- Zásada individuálneho prístupu

Zásada výchovného pôsobenia – je to spojenie výcvikovej práce s výchovou morálnych a vôľových vlastností. Výchovným pôsobením musíme predchádzať niektorým negatívnym tendenciám, ako napríklad :

- Precenenie výsledku zápasu
- Chápanie tréningových povinností na úkor školy
- Vymáhanie neodpovedajúcich výhod pre mladých hráčov

Naopak výchovnú hodnotu má :

- Ocenenie spoluhráča, súpera
- Športové prijatie prehry
- Presné dodržiavanie tréningovej doby
- Udržovanie čistoty v tréningových priestoroch

Tréner je zodpovedný za výchovu hráčov, jeho osobný príklad nesmie byť v rozpore s cieľmi výchovy.

Zásada uvedomelosti a aktivity – uvedomelosť a aktivita spočíva v tom, že hráč musí :

- Vedieť čo bude nacvičovať
- Mať predstavu o tom ako splní úlohu
- Vedieť prečo má splniť úlohu



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja **v MsHK Žilina a.s.**



Zásada primeranosti – tréningový proces musí byť hráčom dostupný a primeraný vzhľadom k ich psychickému a fyzickému vývoju, požiadavky na hráča sa však musia stupňovať, aby zaručili predpokladaný postupný rast hráčskej osobnosti.

Zásada názornosti – názorná ukážka zvyšuje dostupnosť a prítlačivosť preberanej látky. Najúčinnnejšou názornou pomôckou je ukážka priamo na ľade (tréner, schopný hráč), poprípade film, fotografia, obrázok a graf. Názorná ukážka je sprevádzaná slovom.

Zásada systematickosti a postupnosti – vychádza z plánovania práce a plnenia plánu. Moderné učenie vychádza z programov tvoriacich systém uzlových prvkov, ktoré sú bezpodmienečne nutné pre ďalší postup.

Zásada trvanlivosti – trvanlivosť zručností je zabezpečovaná upevňovaním opakovanej látky. Upevňovanie je v podstate kladné alebo záporné ohodnotenie činnosti, vedúce k oprave chyby. Kladné ohodnotenie (pochvala) hráča uspokojuje a trvalosť zapamätania urýchľuje.

Zásada individuálneho prístupu trénera k hráčovi – tréner musí počas nácviku nových činností individuálne opravovať vyskytujúce sa chyby. Zaradiť do tréningovej jednotky cvičenia v ktorých je hráč dominantný s určitým stupňom pochvaly.

Vyučovacie postupy

- Komplexný (celistvý)
- Analyticko – syntetický (rozložený)

Komplexný – vhodný pre kategórie prípravky a žiakov. Tento postup používame pri nácviku jednoduchých cvičení.

Analyticko syntetický – vhodný pre vyššie vekové kategórie. Používame pri nácviku zložitejších pohybov, ktoré môžeme pri nácviku logicky deliť a rozdelené časti opäť spájať.



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v MsHK Žilina a.s.



Vekové osobitosti športovej prípravy mládeže

Predprípravka, prípravka 6 – 10 rokov

Anatomicko – fyziologické hľadisko :

- Rovnomerný telesný rast (výška, váha)
- Ustalať sa zakrivenie chrbtice
- Nie je skončená osifikácia kostí
- Rozvoj nervovej sústavy je postupný
- Hráč sa rýchlo unaví, ale rýchlo zregeneruje
- Potreba výdatného spánku (minimálne 10 hodín denne)

Psychologické hľadisko :

- Do 9. rokov nie je mladý hokejista schopný analyzovať javy a situácie
- Chlapci často prenášajú pozornosť z jedného predmetu na druhý
- Výrazne sa uplatňuje kamarátstvo, v kolektíve sa tvoria malé skupinky
- Chlapci v plnej miere uznávajú autoritu trénera, pokiaľ je spravodlivý

Motorický prejav :

- Charakteristická je začiatková nepresnosť pohybov (strelba, prihrávanie)
- Chlapci túžia po pohybe, zaujímajú ich pohybové cvičenia v ktorých sa vyskytuje rýchlosť a koordinácia v súťaživých formách (prekážkové dráhy, štafety, beh, skoky, preliezanie, hádzanie, úpoly)

Záver pre prax :

- Predovšetkým v dobe, kedy sa nekorčuľuje, je potrebné pamätať na vytváranie všestranného pohybového základu
- Je potrebné dopriať chlapcom veľa hier, detských súťaží a pretekov v najrôznejších disciplínach
- Pozornosť je potrebné venovať akrobatickým a pohotovostným (kotúle, premety, stoje na rukách, zmeny polôh)
- Je potrebné podporovať ich spontánnu pohybovú činnosť, deti musia dostatočne dlho hrať, aby sa v hre každý uplatnil, chlapci musia získať návyk a radosť z tvorivej účasti v hre, ktorá sa neskôr premieňa do tvorivého zapojenia hráča v hre



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v MsHK Žilina a.s.



Športové hokejové triedy 11 – 15 rokov

Anatomicko – fyziologické hľadisko :

- Rýchly, až prudký telesný rast (predovšetkým končatiny, typická je štíhlosť) – začiatok tohto rastu môže byť urýchlenný alebo spomalený až o dva roky (objavujú sa veľké rozdiely medzi chlapcami výška až 40 centimetrov, váha až 20 kilogramov)
- S vývojom kostry sa vyvíja aj svalstvo (potreba výdatnej stravy)

Psychologické hľadisko :

- Mentálne sa približujú títo chlapci úrovni najmladších žiakov
- Stav vývoja nervovej sústavy umožňuje rozsiahlu psychickú činnosť
- Zvýšená hormonálna činnosť a prevažujúca vzrušivosť nervového systému sa prejavuje celkovou nestálosťou a nevyrovnanosťou
- Často kolísavá pozornosť, čo sťažuje pochopenie výkladu
- Začínajú si uvedomovať vlastnú osobnosť, presadzujú si právo na hodnotenie podľa vlastného názoru
- Ich závery sú unáhlené, nepresné, nesprávne
- O šport však prejavujú záujem
- Veľmi často preceňujú svoje sily
- Chlapci napodobujú svoje staršie vzory nielen hrou, ale aj chovaním a jednaním

Motorický prejav :

- Zhoršenie koordinácie pohybu v dôsledku prudkého telesného rastu
- Obľúbené sú rýchlostné cvičenia, v ktorých sa dosahuje konkrétny výkon

Záver pre prax :

- Chlapci sa radi podriadia prísnemu režimu pokiaľ v ňom vidia perspektívu športového rastu (bez vidiny perspektívy pristupujú k tréningu formálne)
- Tréningový proces doplnený všestranným cvičením musí umožniť chlapcom získať veľké množstvo pohybových zručností, ktoré svojou rozmanitosťou napomáhajú zlepšiť pohybový rast
- Špeciálne a všestranné cvičenia majú byť dynamické a úmerne dávkované
- Statické posilňovanie nie je v tomto veku dovolené
- Do prípravy je možné zaradiť základy takmer všetkých druhov športov, najmä športových hier



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v MsHK Žilina a.s.



Stavba tréningovej jednotky

Tréningovú jednotku podľa jej úloh rozdeľujeme na štyri časti :

- Úvodná časť
- Prípravný časť
- Hlavná časť
- Záverečná časť

Úvodná časť tréningovej jednotky :

- Príprava organizmu a psychiky športovca
- Zoznámenie s cieľmi tréningovej jednotky a úlohami hráčov
- Príprava srdcovo-cievneho a dýchacieho systému
- Príprava pohybového aparátu (svaly, šľachy, kĺby)
- Nárast intenzity – odozva organizmu
- Dĺžka 6 – 10 minút

Prípravná časť tréningovej jednotky :

- Príprava k pohybovej činnosti
- Dokonalé prekrvenie tých svalových skupín, ktoré budú v hlavnej časti tréningovej jednotky najviac zaťažované
- Obsahovo je limitovaná úlohám a cieľom hlavnej časti tréningovej jednotky
- Dĺžka trvania 10 – 20 minút

Hlavná časť tréningovej jednotky :

- Je nosičom realizácie cieľov a úloh v tréningovom procese
- Rozvoj pohybových schopností
- Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností (technika)
- Využitie schopností, zručností v herných podmienkach (taktika)
- Dĺžka trvania 40 – 80 minút

Záverečná časť tréningovej jednotky :

- Plynulý prechod od vysokého tréningového zaťaženia k postupnému návratu všetkých systémov do pôvodného stavu
- Urýchlenie regeneračných procesov
- Zaťaženie nízkej intenzity (vykorčuľovanie, výbeh, strečing, Kompenzačné – vyrovnávacie cvičenia)
- Dĺžka trvania 5 – 20 minút



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v MsHK Žilina a.s.



Metodicko-organizačné formy v tréningovej jednotke

- **Prípravné cvičenia** – jednoduché nenáročné cvičenia používané len vo fáze nácviku. Orientujú sa len na osvojenie si jednej kvality hernej činnosti a to najmä na jej štruktúru (techniku), alebo na rozvoj špeciálnych pohybových schopností (potrebných na realizáciu príslušných herných činností).
- **Herné cvičenia** – náročnejšie, zložitejšie cvičenia, používané vo fáze zdokonaľovania. Orientujú sa na zvládnutie viacerých kvalít činností hráča. V každom prípade tu pristupuje taktická kvalita. Typická je prítomnosť aktívneho súpera, spoluhráčov, časová a priestorová tieseň na konanie hráča.
- **Prípravné hry** – predstavujú zjednodušenú hru s upravenými pravidlami (menej hráčov, na menšej ploche, zákaz istej činnosti, zvýhodnenie inej činnosti a pod.). Sú zamerané na zdokonaľovanie herných činností.
- **Hra** – je finálnou, súčasne i najpríťažlivejšou formou cvičení. Je vrcholom prípravy družstva ako celku. Používa sa v dvoch obmenách : riadená a voľná hra. V oboch prípadoch ide o hru v ktorej jednotlivci i kolektív plnia určené zámery.

Prípravné cvičenia 1. typu :

- Bez prítomnosti súpera
- Podmienky sú pevne určené

Prípravné cvičenia 2. typu :

- Bez prítomnosti súpera
- Podmienky sú čiastočne premenlivé

Herné cvičenia 1. typu :

- Prítomnosť súpera
- Podmienky, priebeh cvičenia sú pevne určené

Herné cvičenia 2. typu :

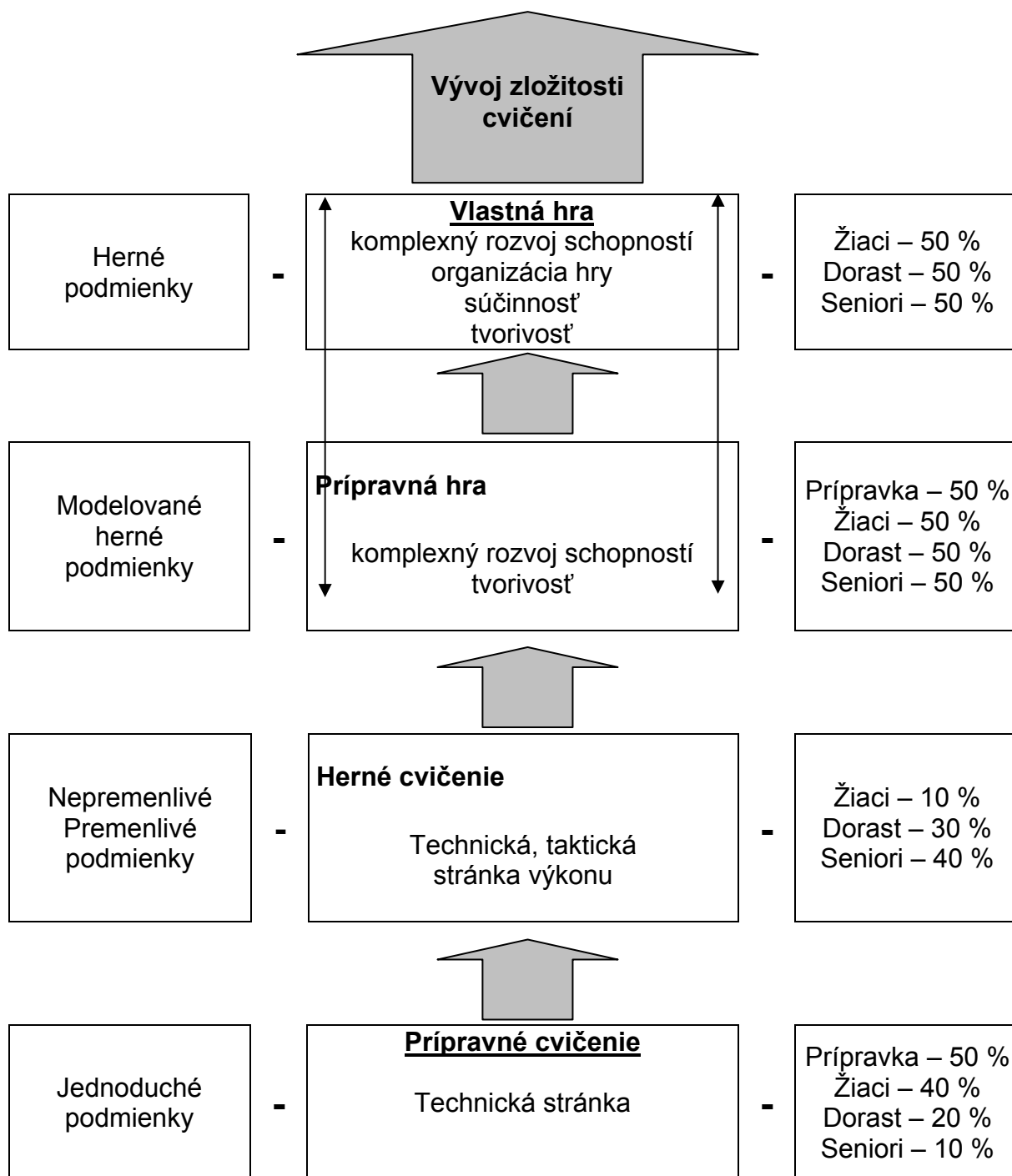
- Prítomnosť súpera
- Podmienky sú premenlivé



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v MsHK Žilina a.s.



Vývoj zložitosti metodicko-organizačných foriem a prostriedkov





Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja **v MsHK Žilina a.s.**



Algoritmus I (prípravka 1-2-3)

1. Pohybová hra – rozvoj pohybových schopností
2. Prípravné cvičenie – technická kvalita
3. Prípravné cvičenie – technická kvalita
4. Prípravné cvičenie – technická kvalita
5. Prípravná hra – tvorivé riešenie herných úloh

Algoritmus II (prípravka 4-5)

1. Pohybová hra – rozvoj pohybových schopností
2. Prípravné cvičenie – technická kvalita
3. Prípravné cvičenie – technická kvalita
4. Herné cvičenie – technická + taktická kvalita
5. Prípravná hra – tvorivé riešenie herných úloh
6. Vlastná hra – organizovanie hry, funkcie, súčinnosť hráčov

Algoritmus III (ŠHT 6-9)

1. Prípravné cvičenie 1. typu – neprítomnosť súpera, nemenné podmienky
2. Prípravné cvičenie 1. typu – neprítomnosť súpera, nemenné podmienky
3. Prípravné cvičenie 2. typu – neprítomnosť súpera, premenlivé podmienky
4. Herné cvičenie 1. typu – prítomnosť súpera, určené herné podmienky
5. Herné cvičenie 2. typu – prítomnosť súpera, situačne premenlivé herné podmienky
6. Prípravná hra – tvorivé riešenie herných úloh
7. Vlastná hra – organizovanie hry, funkcie, súčinnosť hráčov

Algoritmus III (dorast - juniori)

1. Pohybová hra – rozvoj pohybových schopností (prípravná hra)
2. Prípravné cvičenie 1. typu – 2. typu
3. Herné cvičenie 1. typu – prítomnosť súpera, určené herné podmienky
4. Herné cvičenie 2. typu – prítomnosť súpera, situačne premenlivé h.p.
5. Herné cvičenie 2. typu – prítomnosť súpera, situačne premenlivé h.p.
6. Prípravná hra – tvorivé riešenie herných úloh
7. Vlastná hra – organizovanie hry, funkcie, súčinnosť hráčov



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja **v MsHK Žilina a.s.**



Prípravka 1. – 2. ročník

Obsah učiva :

metodika korčuľovania :

- korčuľovanie vpred dlhým sklzom
- korčuľovanie vpred krátkym sklzom
- korčuľovanie v krátkych oblúkoch
- prekladanie vpred
- zastavenie oboma korčuľami
- zastavenie jednou korčuľou
- pribrzdenie
- štart do strany z miesta
- štart do strany po zastavení
- obraty z jazdy vpred do jazdy vzad
- preskoky odrazom jednonož
- skok stranou odrazom jednonož
- preskok odrazom znožmo
- korčuľovanie vzad
- prekladanie počas korčuľovania vzad
- zastavenie z korčuľovania vzad
- štart do strany z korčuľovania vzad

útočné herné činnosti jednotlivca :

- vedenie puku
- prihrávanie puku
- spracovanie puku

didaktické zásady :

- mono - tématické tréningové jednotky
- aeróbne zaťaženie vo fáze nácviku
- veľký počet opakovania trénovanej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1:1
- precízne vykonanie trénovanej zručnosti (oprava nedostatkov)
- proporionalita MOF :
 - o 50 % prípravné cvičenia
(vrátane pohybových hier)
 - o 50 % prípravné hry



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja **v MsHK Žilina a.s.**



Prípravka 3. ročník

Obsah učiva :

metodika korčuľovania :

- korčuľovanie vpred dlhým sklzom
- korčuľovanie vpred krátkym sklzom
- korčuľovanie v krátkych oblúkoch
- prekladanie vpred
- zastavenie oboma korčuľami
- zastavenie jednou korčuľou
- pribrzdenie
- štart do strany z miesta
- štart do strany po zastavení
- obraty z jazdy vpred do jazdy vzad
- preskoky odrazom jednonož
- skok stranou odrazom jednonož
- preskok odrazom znožmo
- korčuľovanie vzad
- prekladanie počas korčuľovania vzad
- zastavenie z korčuľovania vzad
- štart do strany z korčuľovania vzad

útočné herné činnosti jednotlivca :

- vedenie puku
- prihrávanie puku
- spracovanie puku

didaktické zásady :

- mono - tématické tréningové jednotky
- aeróbne zaťaženie vo fáze nácviku
- veľký počet opakovania trénovanej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1:1
- precízne vykonanie trénovanej zručnosti (oprava nedostatkov)
- proporionalita MOF :
 - o 50 % prípravné cvičenia (vrátane pohybových hier)
 - o 50 % prípravné hry



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja **v MsHK Žilina a.s.**



Prípravka 4. ročník

Obsah učiva :

metodika korčuľovania :

- korčuľovanie vpred dlhým sklzom
- korčuľovanie vpred krátkym sklzom
- korčuľovanie v krátkych oblúkoch
- prekladanie vpred
- zastavenie oboma korčuľami
- zastavenie jednou korčuľou
- pribrzdenie
- štart do strany z miesta
- štart do strany po zastavení
- obraty z jazdy vpred do jazdy vzad
- preskoky odrazom jednonož
- skok stranou odrazom jednonož
- preskok odrazom znožmo
- korčuľovanie vzad
- prekladanie počas korčuľovania vzad
- zastavenie z korčuľovania vzad
- štart do strany z korčuľovania vzad

útočné herné činnosti jednotlivca :

- vedenie puku
- prihrávanie puku
- spracovanie puku
- uvoľňovanie sa s pukom
- streľba

didaktické zásady :

- mono - tématické tréningové jednotky
- aeróbne zaťaženie vo fáze nácviku
- veľký počet opakovania trénovanej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1:1
- precízne vykonanie trénovanej zručnosti (oprava nedostatkov)
- proporionalita MOF :
 - o 50 % prípravné cvičenia (vrátane pohybových hier)
 - o 50 % prípravné hry



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja **v MsHK Žilina a.s.**



Prípravka 5. ročník

Obsah učiva :

metodika korčuľovania :

- korčuľovanie vpred dlhým sklzom
- korčuľovanie vpred krátkym sklzom
- korčuľovanie v krátkych oblúkoch
- prekladanie vpred
- zastavenie oboma korčuľami
- zastavenie jednou korčuľou
- pribrzdenie
- štart do strany z miesta
- štart do strany po zastavení
- obraty z jazdy vpred do jazdy vzad
- preskoky odrazom jednonož
- skok stranou odrazom jednonož
- preskok odrazom znožmo
- korčuľovanie vzad
- prekladanie počas korčuľovania vzad
- zastavenie z korčuľovania vzad
- štart do strany z korčuľovania vzad

útočné herné činnosti jednotlivca :

- vedenie puku
- prihrávanie puku
- spracovanie puku
- uvoľňovanie sa s pukom
- streľba
- uvoľňovanie sa bez puku

didaktické zásady :

- mono - tématické tréningové jednotky
- aeróbne zaťaženie vo fáze nácviku
- veľký počet opakovania trénovanej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1:1
- precízne vykonanie trénovanej zručnosti (oprava nedostatkov)
- proporionalita MOF :
 - o 50 % prípravné cvičenia (vrátane pohybových hier)
 - o 50 % prípravné hry



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v MsHK Žilina a.s.



ŠHT 6. ročník

Obsah učiva :

metodika korčuľovania :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov korčuľovania

útočné herné činnosti jednotlivca :

- vedenie puku
- prihrávanie puku
- spracovanie puku
- uvoľňovanie sa s pukom
- uvoľňovanie sa bez puku
- streľba
- tečovanie puku
- dorážanie puku

obránné herné činnosti jednotlivca :

- odoberanie puku hokejkou
- odoberanie puku telom
- blokovanie hráča telom
 - o v súhlasnom smere (lievik)
 - o v bočnom (laterálnom) smere

útočné herné kombinácie :

- prihraj a korčuľuj
- križovanie

obránné herné kombinácie :

- zdvojovanie
- zaistiťovanie



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v MsHK Žilina a.s.



útočné herné systémy :

- postupný útok (iba formou prípravných hier a riadenej hry)

obránné herné systémy :

- zónová obrana (iba formou prípravných hier a riadenej hry)

didaktické zásady :

- mono - tématické tréningové jednotky
- viac - tématické tréningové jednotky (maximálne dva zámery)
- aeróbne zaťaženie vo fáze nácviku
- veľký počet opakovania trénovanej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1:4
- precízne vykonanie trénovanej zručnosti (oprava nedostatkov)
- proporcionalita MOF :
 - o 40 % prípravné cvičenia
(vrátane pohybových hier)
 - o 10 % herné cvičenia
 - o 50 % prípravné hry / hra (voľná, riadená)



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v MsHK Žilina a.s.



ŠHT 7. ročník

Obsah učiva :

metodika korčuľovania :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov korčuľovania

útočné herné činnosti jednotlivca :

- vedenie puku
- prihrávanie puku
- spracovanie puku
- uvoľňovanie sa s pukom
- uvoľňovanie sa bez puku
- strelba
- tečovanie puku
- dorážanie puku

obránné herné činnosti jednotlivca :

- odoberanie puku hokejkou
- odoberanie puku telom
- blokovanie hráča telom
 - o v súhlasnom smere (lievik)
 - o v bočnom (laterálnom) smere
 - o v protismere
- blokovanie striel telom – v stoji
- obsadzovanie súpera – bránenie pasívne
- dokorčuľovanie – krytie priestoru (backchecking)

útočné herné kombinácie :

- prihraj a korčuľuj
- križovanie
- clonenie
- špeciálne útočné kombinácie :
 - o útočné prečíslenie 2 – 0, 3 – 0, 2 – 1, 3 – 1
 - o rovnovážny stav 2 – 2, 3 – 3 (iba formou prípravných hier)



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v MsHK Žilina a.s.



obránné herné kombinácie :

- zdvojovanie
- zaistovanie
- špeciálne obranné kombinácie :
 - o obranné prečíslenie 1 – 2
 - o rovnovážny stav 2 – 2, 3 – 3 (iba formou prípravných hier)

útočné herné systémy :

- postupný útok (iba formou prípravných hier a riadenej hry)

obránné herné systémy :

- zónová obrana (iba formou prípravných hier a riadenej hry)

didaktické zásady :

- mono - tématické tréningové jednotky
- viac - tématické tréningové jednotky (maximálne dva zámery)
- aeróbne zaťaženie vo fáze nácviku
- veľký počet opakovania trénovanej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1:4
- precízne vykonanie trénovanej zručnosti (oprava nedostatkov)
- proporionalita MOF :
 - o 40 % prípravné cvičenia
(vrátane pohybových hier)
 - o 10 % herné cvičenia
 - o 50 % prípravné hry / hra (voľná, riadená)



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja **v MsHK Žilina a.s.**



ŠHT 8. ročník

Obsah učiva :

metodika korčuľovania :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov korčuľovania

útočné herné činnosti jednotlivca :

- vedenie puku
- prihrávanie puku
- spracovanie puku
- uvoľňovanie sa s pukom
- uvoľňovanie sa bez puku
- streľba
- tečovanie puku
- dorážanie puku

obránné herné činnosti jednotlivca :

- odoberanie puku hokejkou
- odoberanie puku telom
- blokovanie hráča telom
 - o v súhlasnom smere (lievik)
 - o v bočnom (laterálnom) smere
 - o v protismere
- blokovanie striel telom – všetky spôsoby
- obsadzovanie súpera
 - o bránenie pasívne
 - o bránenie aktívne
- dokorčuľovanie súpera – všetky spôsoby
- kontaktná agresívna hra telom (celoplošná)



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v MsHK Žilina a.s.



útočné herné kombinácie :

- prihrať a korčuľuj
- križovanie
- clonenie
- špeciálne útočné kombinácie :
 - o útočné prečíslenie 2 – 0, 3 – 0, 2 – 1, 3 – 1, 3 – 2
 - o rovnovážny stav 2 – 2, 3 – 3 (iba formou prípravných hier)
- prieniková prihrávka

obránné herné kombinácie :

- zdvojovanie
- zaistovanie
- preberanie
- špeciálne obranné kombinácie :
 - o obranné prečíslenie 1 – 2, 2 – 3
 - o rovnovážny stav 2 – 2, 3 – 3 (iba formou prípravných hier)

útočné herné systémy :

- postupný útok (iba formou prípravných hier a riadenej hry)
- rýchly útok (iba formou prípravných hier a riadenej hry)

obránné herné systémy :

- zónová obrana (iba formou prípravných hier a riadenej hry)
- osobná obrana (iba formou prípravných hier a riadenej hry)

didaktické zásady :

- mono - tématické tréningové jednotky
- viac - tématické tréningové jednotky (maximálne dva zámery)
- aeróbne zaťaženie vo fáze nácviku
- veľký počet opakovania trénovanej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1: 4
- precízne vykonanie trénovanej zručnosti (oprava nedostatkov)
- proporionalita MOF :
 - o 40 % prípravné cvičenia
(vrátane pohybových hier)
 - o 10 % herné cvičenia
 - o 50 % prípravné hry / hra (voľná, riadená)



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja **v MsHK Žilina a.s.**



ŠHT 9. ročník

Obsah učiva :

metodika korčuľovania :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov korčuľovania

útočné herné činnosti jednotlivca :

- vedenie puku
- prihrávanie puku
- spracovanie puku
- uvoľňovanie sa s pukom
- uvoľňovanie sa bez puku
- streľba
- tečovanie puku
- dorážanie puku

obránné herné činnosti jednotlivca :

- odoberanie puku hokejkou
- odoberanie puku telom
- blokovanie hráča telom
 - o v súhlasnom smere (lievik)
 - o v bočnom (laterálnom) smere
 - o v protismere
- blokovanie striel telom – všetky spôsoby
- obsadzovanie súpera
 - o bránenie pasívne
 - o bránenie aktívne
- dokorčuľovanie súpera – všetky spôsoby
- kontaktná agresívna hra telom (celoplošná)



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja **v MsHK Žilina a.s.**



útočné herné kombinácie :

- prihraj a korčuľuj
- križovanie
- clonenie
- špeciálne útočné kombinácie :
 - o útočné prečíslenie 2 – 0, 3 – 0, 2 – 1, 3 – 1, 3 – 2
 - o rovnovážny stav 2 – 2, 3 – 3 (iba formou prípravných hier)
- prieniková prihrávka
- spätná prihrávka
- nastrelenie puku

obranné herné kombinácie :

- zdvojovanie
- zaistovanie
- preberanie
- odstupovanie
- špeciálne obranné kombinácie :
 - o obranné prečíslenie 1 – 2, 2 – 3
 - o rovnovážny stav 2 – 2, 3 – 3 (iba formou prípravných hier)

útočné herné systémy :

- postupný útok
- rýchly útok
- presilová hra

obranné herné systémy :

- zónová obrana
- osobná obrana
- hra v oslabení (iba formou prípravných hier)



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja **v MsHK Žilina a.s.**



didaktické zásady :

- mono - tématické tréningové jednotky
- viac - tématické tréningové jednotky (maximálne dva zámery)
- aeróbne zaťaženie vo fáze nácviku
- veľký počet opakovania trénovanej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1: 4
- precízne vykonanie trénovanej zručnosti (oprava nedostatkov)
- proporionalita MOF :
 - o 40 % prípravné cvičenia
(vrátane pohybových hier)
 - o 10 % herné cvičenia
 - o 50 % prípravné hry / hra (voľná, riadená)



Koncepcia rozvoja mládežníckého hokeja **v MsHK Žilina a.s.**



Dorast

Obsah učiva :

metodika korčuľovania :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov korčuľovania

útočné herné činnosti jednotlivca :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov ÚHČJ

obranné herné činnosti jednotlivca :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov ÓHČJ

útočné herné kombinácie :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov ÚHK

obranné herné kombinácie :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov OHK

útočné herné systémy :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov ÚHS

obranné herné systémy :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov OHS

didaktické zásady :

- mono - tématické tréningové jednotky
- viac - tematické tréningové jednotky (maximálne dva zámery)
- veľký počet opakovania trénovanej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1: 4
- precízne vykonanie trénovanej zručnosti (oprava nedostatkov)
- proporionalita MOF :
 - o 10 – 20 % prípravné cvičenia (vrátane pohybových a prípravných hier)
 - o 30 – 40 % herné cvičenia
 - o 50 % prípravné hry / hra (voľná, riadená)



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja **v MsHK Žilina a.s.**



Juniori

Obsah učiva :

metodika korčuľovania :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov korčuľovania

útočné herné činnosti jednotlivca :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov ÚHČJ

obránné herné činnosti jednotlivca :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov ÓHČJ

útočné herné kombinácie :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov ÚHK

obránné herné kombinácie :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov OHK

útočné herné systémy :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov ÚHS

obránné herné systémy :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov OHS

didaktické zásady :

- mono - tematické tréningové jednotky
- viac - tematické tréningové jednotky (maximálne dva zámery)
- veľký počet opakovania trénovanej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1: 4
- precízne vykonanie trénovanej zručnosti (oprava nedostatkov)
- proporionalita MOF :
 - o 10 – 20 % prípravné cvičenia (vrátane pohybových a prípravných hier)
 - o 30 – 40 % herné cvičenia
 - o 50 % prípravné hry / hra (voľná, riadená)

Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja **v MsHK Žilina a.s.**

(Dodatok č. 1) Didaktické zásady

- Realizácia cvičenia systémom „ štart – cieľ “
 - o Štart – na mieste na tom určené (koncentrácia na úlohu)
 - o Cieľ – dorážanie (agresivita v priestore pred bránou + sledovanie odrazeného puku)
 - o Cieľ – backchecking (štart do pôvodnej pozície)
- Vysoká opakovateľnosť trénovanej zručnosti počas celého úseku realizácie cvičenia
- Lateralita - rovnomerné percentuálne rozloženie trénovaných zručností, ako po ruke, tak i cez ruku (prihrávanie, strelba,)
- Precízna (presná a dôsledná) realizácia trénovanej zručnosti počas celého úseku cvičenia „ štart – cieľ “

(Dodatok č. 2) Obsah učiva

Zvýšená koncentrácia a dôraz na nácvik a zdokonaľovanie nasledujúcich činností, ako aj ich percentuálne zaradenie do tréningového procesu / tréningovej jednotky / :

- hokejové korčuľovanie
- vedenie puku
- uvoľňovanie s pukom
- prihrávanie
- spracovanie puku
- strelba



Alfa a Omega tréningového procesu

PLNENIE HOSPODÁRSKÝCH A EKONOMICKÝCH CIEĽOV

V hospodárskom roku 2009/2010 sa personálna, mzdová a ekonomická evidencia naďalej vedie na programoch Omega a Olymp od firmy Kros, ktorá zabezpečuje prehľadné spracovanie personálnych, mzdových, účtovných, skladových dokladov a tým sa dodržiavajú zákony: o účtovníctve, dani z príjmu, dane z pridanej hodnoty, inventarizácie a pod.

HOSPODÁRSKY VÝSLEDOK ZA OBDOBIE 1.6.2009 - 31.5.2010:

Predstavenstvo uzavrelo hospodársky rok od 1.6. 2009 do 31.5.2010 a predložilo na schválenie valnému zhromaždeniu MsHK Žilina a.s., ako výsledok hospodárenia stratu vo výške – 262 392 €.

Sezóna	2009/2010	2008/2009	2007/2008
celkové výnosy:	1 974 209	2 120 742	2 070 282
celkové náklady:	2 237 196	2 424 293	2 580 917
z toho dotácia z mesta:	1 066 086	745 380	1 065 254
% podiel dotácie	54,00%	35,14 %	51,45%
HV pred zdanením:	-262 987	-303 551	- 510 665

Ďalej navrhlo valnému zhromaždeniu opatrenie, vykryť stratu zo zisku z budúcich období.

Zníženie straty oproti roku 2008/2009 je zníženie nákladov o 187 097 € .

V oblasti nákladov treba pripomenúť, že zníženie nákladov na opravy a udržiavanie sa vykonávalo najmä v roku 2007/2008. V minulom a tomto roku na uvedenú činnosť boli vynaložené prostriedky len v menšom rozsahu a to predovšetkým len revízie a nevyhnutné opravy.

V sezóne 2007/2008 sa investovalo do technológií a zariadenia zimného štadióna, čím klub sledoval aj napĺňanie cieľa pre nasledujúce sezóny poskytovať kvalitné služby športovej verejnosti a občanom mesta Žilina. V sezóne 2009/2010 ľadovú plochu okrem hokejistov plne vyťažovali krasokorčuliari, amatérske hokejové skupiny, účastníci verejného korčuľovania. Skoro plná vyťaženosť, oboch ľadových plôch (zvyčajne od 6,00 do 22,00 hod. denne), svedčí o vysokom záujme verejnosti o kvalitu služieb , ktoré jej poskytujeme.

Rezervou v činnosti klubu aj naďalej ostáva využívanie voľnej plochy štadióna na iné spoločenské činnosti a podujatia a to v čase, keď nie je pokrytý ľadovou plochou (v priemere 3 mesiace v roku), ako aj organizovaním a zabezpečovaním kultúrno-spoločenských podujatí.

V oblasti tržieb pri porovnaní s minulým rokom výpadok najmä u prenájmu reklám a to o 494 843,51 € ako aj u verejného korčuľovania o 886,49 €, z predaja permanentiek o 3 278 €.

Z prehľadu je teda vidieť, že v sezóne 2009/2010 bol väčší podiel priamych dotácií k výnosom od mesta oproti sezóne 2008/2009 a to predovšetkým znížením výnosov v oblasti reklám, nižšou návštevnosťou verejného korčuľovania.

Hlavným cieľom bolo však vedením klubu znížiť tento podiel priamych dotácií, ktoré sa nepodarilo a to predovšetkým finančnou krízou u oslovených sponzorov. Vedenie preto si ako hlavný nástroj zvolilo systém viac zdrojového financovania, t.j. pomerné delenie výnosov z viacerých zdrojov, teda okrem dotácie z rozpočtu mesta, prenájmom ľadovej plochy (+19 295€), predajom vstupeniek (8 081€), predaj klubových suvenírov (907€) atď., vlastná hospodárska činnosť (nájom nebytových priestorov a služieb s tým spojené), účasť na

grantoch, darovacie príspevky za mládež od rodičov, príjmy zo spoločnosti Pro - hokej, dotácie na mládež zo SZLH a spolupracou s CVČ Ružomberok.

sezóna	2005/2006	2006/2007	2007/2008	2008/2009	2009/2010
celkové výnosy v Sk	43 222 041,81	62 905 771,79	62 368 475,86		
celkové výnosy v €	1 434 708,95	2 088 089,09	2 070 254,13	2 120 741,73	1 974 209,00
celkové náklady v Sk	51 510 239,16	46 629 280,37	77 752 775,16		
celkové náklady v €	1 709 826,70	1 547 808,55	2 580 919,31	2 424 293,10	2 237 196,00
z toho dotácia z mesta do 31.05.ukončenie/ hospodárskeho roka	30 480 000,00	42 103 222,20	32 091 836,10		
01.01.2008 do 31.12.2008 v Sk				4 488 327,60	
prepočet 01.01.2008 do 31.12.2008 na €				148 985,18	
01.01.2009 do 31.05.2009 v €				596 394,41	
01.06.2009 do 31.05.2010 v €					1 066 086,00
celkom dotácie v Sk	30 480 000,00	42 103 222,20	32 091 836,10	22 455 305,53	
celkom dotácie v €	1 011 750,65	1 397 570,94	1 065 253,80	745 379,59	1 066 086,00
podiel dotácie k výnosom	70,52	66,93	51,46	35,15	54,00
hospodársky výsledok pred zdanením v Sk	-8 288 197,35	16 276 491,42	-15 384 299,30		
hospodársky výsledok pred zdanením v €	-275 117,75	540 280,54	-510 665,18	-303 551,37	-262 987,00

Štruktúra nákladov

	2009/2010	2008/2009	2007/2008	rozdiel	rozdiel
Ukazovateľ	v celých €				
a	b	c	d	b-c	b-d
Spotreba materiálu a energií	560 722	503 516	464 236	57 206	96 486
Služby	1 323 855	1 396 292	1 445 681	-72 437	-121 826
Mzdové náklady	185 814	161 496	151 421	24 318	34 393
Náklady na soc. zabezpečenie	41 889	37 783	35 562	4 106	6 327
Sociálne náklady	6 510	5 388	5 103	1 122	1 407
Dane a poplatky	7 790	214	1 592	7 576	6 198
Odpisy a opravné položky k majetku	87 442	104 911	87 842	-17 469	-400
Zostatková cena predaného dlhodobého nehmotného majetku a dlhodobého hmotného majetku	0	135 691	186 161	-135 691	-186 161
Ostatné náklady na hospodársku činnosť	2 489	3 697	184 917	-1 208	-182 428
Nákladové úroky	16 327	18 772	11 535	-2 445	4 792
Kurzové straty	23	947	476	-924	-453
Ostatné náklady na finančnú činnosť	4 322	4 451	5 378	-129	-1 056
Mimoriadne náklady	13	51 135	1 013	-51 122	-1 000
NÁKLADY CELKOM	2 237 196	2 424 293	2 580 917	-187 097	-343 721

Štruktúra výnosov

	2009/2010	2008/2009	2007/2008	rozdiel	rozdiel
Ukazovateľ	v celých €				
a	b	c	d	b-c	b-d
Tržby z predaja vlastných výrobkov a služieb	739 353	1 101 184	652 668	-361 831	86 685
Tržby z predaja dlhodobého majetku a materiálu	2 522	108 747	200 163	-106 225	-197 641
Ostatné výnosy z hospodárskej činnosti	1 226 925	910 064	1 207 119	316 861	19 806
Kurzové zisky	510	626	1 988	-116	-1 478
Výnosové úroky	13	40	45	-27	-32
Mimoriadne výnosy	4 886	81	8 269	4 805	-3 383
VÝNOSY CELKOM	1 974 209	2 120 742	2 070 252	-146 533	-96 043
HOSPODÁRSKY VÝSLEDOK	-262 987	-303 551	-510 665	40 564	247 678

Štruktúra majetku

Ukazovateľ	2009/2010	2008/2009	2007/2008	rozdiel
	v €			
a	b	c	d	b-c
Pohľadávky na upísané vlastné imanie				
Neobežný majetok	2 098 286,00	2 180 085,00	2 205 542,00	-81 799,00
z toho				
dlhodobý nehmotný majetok	6 639,00	7 303,00		-664,00
dlhodobý hmotný majetok	2 087 663,00	2 169 462,00	2 202 222,00	-81 799,00
dlhodobý finančný majetok	3 984,00	3 320,00	3 320,00	664,00
Obežný majetok	676 497,00	126 642,00	82 975,00	549 855,00
z toho				0,00
zásoby	36 707,00	4 547,00	8 255,00	32 160,00
krátkodobé pohľadávky	608 360,00	111 359,00	46 723,00	497 001,00
finančné účty	31 430,00	10 736,00	27 997,00	20 694,00
Časové rozlíšenie	21 274,00	3 357,00	2 626,00	17 917,00
AKTÍVA SPOLU	2 796 057,00	2 310 084,00	2 291 143,00	485 973,00

Ukazovateľ	2009/2010	2008/2009	2007/2008	rozdiel
	v €			
a	b	c	d	b-c
Vlastné imanie	986 533,00	1 248 857,00	1 552 408,00	-262 324,00
z toho:				
základné imanie	25 000,00	2 025 161,00	2 025 161,00	-2 000 161,00
vlastné akcie a vlastné obchodné podiely	2 000 161,00			2 000 161,00
oceňovacie rozdiely z kapitálových účastí	664,00		0,00	664,00
fondy zo zisku			0,00	0,00
výsledok hospodárenia minulých rokov	-776 305,00	-472 753,00	37 912,00	-303 552,00
výsledok hospodárenia za účtovné obdobie	-262 987,00	-303 551,00	-510 665,00	40 564,00
Závazky	1 155 024,00	1 060 234,00	723 497,00	94 790,00
rezervy	4 769,00	2 267,00	3 462,00	2 502,00
dlhodobé záväzky	17 216,00	16 657,00	16 084,00	559,00
krátkodobé záväzky	1 133 039,00	1 041 310,00	703 951,00	91 729,00
bankové úvery a výpomoci			0,00	0,00
Časové rozlíšenie	654 500,00	993,00	15 238,00	653 507,00
PASÍVA SPOLU	2 796 057,00	2 310 084,00	2 291 143,00	485 973,00