

Univerzita Karlova v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Katedra sportovních her

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Rozvoj herních kombinací ve sledge hokeji

(Development of game combinations in sledge hockey)

Petr Skuhrovský

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Pavel Arnošt

2017

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne 6. 4. 2017

.....

podpis

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Touto cestou bych chtěl poděkovat panu Mgr. Pavlu Arnoštovi za jeho cenné rady a odborné vedení mé bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat sledge hokejovému týmu HC Sparta za možnost praktickému nahlédnutí do problematiky a v neposlední řadě bych chtěl poděkovat svým přátelům a rodině.

Abstrakt

Název: Rozvoj herních kombinací ve sledge hokeji

Cíle: Cílem práce je obeznámení čtenáře s hrou sledge hokej. Dále se zaměřím na vyhledávání informací o rozvoji herních kombinací a z těchto poznatků následně budu tvořit souhrn útočných cvičení se zakončením.

Metody: Teoretická část práce je rešeršního charakteru. Jejím účelem je nashromáždit a utřídit informace z literatur týkající se sledge hokeje a herních kombinací. V praktické části vytvořím útočná cvičení se zakončením, která graficky znázorním a popíši.

Klíčová slova: sledge hokej, herní kombinace, kooperace, cvičení

Abstract

Title: Development of game combinations in sledge hockey

Objectives: The objective of this thesis is to inform the reader about the game sledge hockey. I further search for information about the development of game combinations. I then analyse this information and develop offensive training situations including ending scenarios.

Methods: The character of the theoretical part of my thesis is research. The aim is to gather and organise information about sledge hockey and game combinations. In the practical part of this thesis I graphically depict and describe the developed offensive training situations.

Keywords: sledge hockey, game combinations, cooperation, exercises

Obsah

Úvod.....	3
Metodika teoretické části bakalářské práce.....	6
Postup při zpracování praktické části.....	6
Cíl práce	6
Úkoly mé práce ve stručnosti	6
TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1 Sledge hokej.....	8
1.1 Historie sledge hokeje ve světě	8
1.2 Sledge hokej jako paralympijský sport	8
1.3 Historie sledge hokeje v České republice	9
1.4 Pravidla sledge hokeje.....	11
1.5 Konstrukce speciálních saní	13
1.6 Parametry hokejky.....	14
1.7 Sledge hokej a jeho základy v tréninkových postupech.....	14
1.8 Technická příprava	15
1.9 Taktická příprava sledge hokeje.....	16
1.10 Technická příprava v oblasti rozvoje herních dovedností.....	18
1.11 Nácvik technicko-taktické přípravy	20
2 Metodicko-organizační formy.....	21
3 Herní kombinace	23
3.1 Útočné herní kombinace.....	25
3.1.1 Kombinace vytvořené na základě principu „přihraj a jed“	25
3.1.2 Kombinace založená na křížení hráčů.....	26
3.1.3 Kombinace s přenecháním kotouče a zpětnou přihrávkou.....	28
3.1.4 Kombinace založená na clonění	29
4 PRAKTICKÁ ČÁST.....	31
V rozbořech budu používat tyto grafické symboly	32
4.1 Průpravné cvičení prvního typu vytvořené se zaměřením na rozvoj útočné herní kombinace v podobě křížení hráčů.....	33

4.2 Herní cvičení prvního typu vytvořené se zaměřením na rozvoj útočné herní kombinace v podobě křížení hráčů	34
4.3 Průpravné cvičení prvního typu vytvořené se zaměřením na rozvoj útočné herní kombinace v podobě „přihraj a jed“	35
4.4 Herní cvičení prvního typu vytvořené se zaměřením na rozvoj útočné herní kombinace v podobě „přihraj a jed“	36
4.5 Průpravné cvičení prvního typu vytvořené se zaměřením na rozvoj útočné herní kombinace v podobě zpětné přihrávky a zakončení.....	37
4.6 Herní cvičení prvního typu vytvořené se zaměřením na rozvoj útočné herní kombinace v podobě zpětné přihrávky a zakončení	38
4.7 Průpravné cvičení prvního typu vytvořené se zaměřením na rozvoj útočné herní kombinace v podobě clonění.....	39
4.8 Herní cvičení prvního typu vytvořené se zaměřením na rozvoj útočné herní kombinace v podobě clonění	40
4.9 První průpravné cvičení prvního typu vytvořené se zaměřením na zdokonalování schopnosti bruslení.....	41
4.10 Druhé průpravné cvičení prvního typu vytvořené se zaměřením na zdokonalování schopnosti bruslení.....	42
Diskuze.....	43
Závěr.....	44
Seznam použité literatury a internetových zdrojů.....	46
Seznam příloh.....	48
Příloha 1 : Herní kombinace v podobě křížení hráčů.....	49
Příloha 2 : Herní kombinace v podobě „přihraj a jed“	51
Příloha 3 : Herní kombinace v podobě zpětné přihrávky a zakončení.....	53
Příloha 4 : Herní kombinace v podobě clonění	55

Úvod

První známky sportu osob se specifickými potřebami můžeme sledovat v roce 1948, kdy neurolog sir Ludwig Guttmann pořádal ve svém rehabilitačním centru slavné Stroke-mandevillské hry. Tehdy se těchto her účastnilo šestnáct sportovců z britských ostrovů. Tento vizionář, zakladatel a propagátor sportu osob se specifickými potřebami prohlásil že: „*Sport by se měl stát pro postiženého hybnou silou, která mu pomůže nalézt nebo obnovit vlastní vztah k okolnímu světu a tím ke svému uznání coby rovnocenného a plnoprávného občana.*“¹

Dle Evropské charty sportu se chápe sport jako „...*všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.*“² Touto citací chci říct, že osoby se specifickými potřebami by se měly brát jako rovnocenná součást naší společnosti a to i ve sportu. Z tohoto důvodu jsem si pro zhotovení bakalářské práce vybral téma *Rozvoj herních kombinací ve sledge hokeji*.

Dalším z důvodů, proč jsem si zvolil toto téma bakalářské práce, je jednak to, že jsem našel uspokojení v práci s lidmi s tělesným postižením a také mé skalní fandění lednímu hokeji, které započalo již mistrovstvím světa roku 1996 ve Vídni, kde Martin Procházka dal gól proti Kanadčanům a my jsme se „dotkli hokejového nebe“. V prvním ročníku na Fakultě tělesné výchovy a sportu, kde se zaměřuji na osoby se specifickými potřebami, jsme navštívili sledge hokejový klub HC Sparta v Neratovicích, kam jsem pak docházel i z vlastní vůle. Tam jsem si uvědomil krásu tohoto sportu a potřebu stát se součástí prostředí kolem ledního hokeje.

Sledge hokej je tedy, jak se budu hlouběji zmiňovat ve své práci, sportem pro tělesně postižené s více jak padesátiletou tradicí. Je paralympijským sportem, což umožňuje hráčům dosáhnout sportovního vrcholu a činí tak ze sledge hokeje nadnárodní sport zprostředkovávající sportovní vyžití po celém světě. Česká pravidla sledge hokeje se od klasického ledního hokeje příliš neliší, dokonce umožňují, aby v utkáních nastoupili také hráči bez hendikepu. Tento zdánlivý detail má dle mého názoru v praxi velmi pozitivní vliv

¹ KUDLÁČEK, Martin a kol. *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením*. Olomouc, 2013. s. 1. Všechny citace, které budu ve své práci uvádět, budou přepsány v přesném znění, tedy i s možnými chybami.

² Tamtéž, s. 75.

na rehabilitaci lidí s postižením zpět do společnosti. Parametry vybavení potřebného pro sledge hokej jsou přesně definované, avšak neustále se mění s tím, jak se tento sport vyvíjí.³

Teoretickou část práce jsem se rozhodl pojmut jako seznámení s hrou sledge hokej a dále jako souhrn zásad a praktik používaných při výcviku hráčů sledge hokeje od základních cvičení až po herní kombinace již dovednostně vyspělých hráčů. Část práce věnuji teorii a principům tréninku, které jsou potom využívány v technické přípravě začínajících hráčů a také se uplatní při následné taktické přípravě hráčů pokročilejších. Poté se budu podrobněji zabývat technikami rozvoje bruslařských dovedností na saních, které tvoří základ, ze kterého později aktivní hráč čerpá jak v herních kombinacích, tak v utkáních.

Druhá polovina teoretické části se bude zabývat především útočnými herními kombinacemi, které díky zvyšování rozvoje a kultivace herního výkonu nachází uplatnění během utkání. V herních kombinacích se jednotliví hráči formují v tým, proto jsou tyto metodiky nedílnou součástí tréninkového procesu a odráží se v nich taktické strategie i motivace. V této části se zaměřím na problematiku toho, jak zakomponovat útočné herní kombinace z ledního hokeje do sledge hokeje – čili shromáždit a nastudovat možné útočné kombinace z ledního hokeje, ze kterých pak budu moct dalším studiem zhotovit útočná herní cvičení pro rozvoj herních kombinací ve sledge hokeji. Pro rozvoj těchto kombinací se zaměřím na typy cvičení z metodicko-organizačních forem a to zejména na průpravná cvičení prvního typu a herní cvičení prvního typu.

V teoretické části budu v podobě rešerše čerpat z informací z dostupných odborných literatur, jedná se například o knihu *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením* od doc. Mgr. Martina Kudláčka, Ph.D.⁴ nebo o publikaci *Lední hokej* od doc. PaedDr. Tomáše Periče, Ph.D.⁵ Při studování těchto skript jsem v nich našel didaktické a metodické podněty a teoretické poznatky pro svou práci.

V praktické části budu vytvářet, jak jsem již zmiňoval, průpravná cvičení prvního typu a herní cvičení prvního typu z metodicko-organizačních forem. Tato cvičení budou vytvořena se zaměřením na rozvoj útočných herních kombinací, které se nejčastěji objevovaly na Zimních paralympijských hrách v Soči roku 2014. Všechny tyto kombinace vedly

³ KUDLÁČEK, Martin a kol. *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. Olomouc, 2007. s. 82-87.

⁴ KUDLÁČEK, M. a kol. *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. 122 s.

⁵ PERIČ, Tomáš. *Lední hokej : trénink budoucích hvězd*. Praha, 2002. 127 s.

k zakončení. Tato cvičení graficky znázorním a popíši. Významně se budu inspirovat či řídit pomocí odborné literatury. Cílem mé práce bude nalézt vhodné herní kombinace a ukázat tak možnost tvorby cvičení, které lze dále použít pro rozvoj již složitějších taktických dovedností. Záměrem je tedy poukázat na jejich význam a možnost využití takového postupu trenéry sledge hokejových mužstev.

Metodika teoretické části bakalářské práce

Ke zpracování teoretické části své bakalářské práce jsem použil metodu rešeršního charakteru. Uplatnil jsem zde poznatky z dokumentů, jenž byly sepsány v mnoha podobách, mimo jiné i v cizím jazyce či z internetových zdrojů. Ty jsem pak pečlivě zorganizoval a rozčlenil tak, aby byl čtenáři předložen odborný a pochopitelný podklad pro další kroky mé práce.

Postup při zpracování praktické části

V praktické části se pokusím vytvořit osm herních kombinací s cílem rozvoje dovedností hráčů nižších i vyšších soutěží, které popíši. V příloze uvedu herní kombinace, které byly uplatněny u medailových družstev na Zimních paralympijských hrách v Soči, které se konaly v roce 2014. Jelikož je pravdou, že bez zvládnutí potřebné dovednosti bruslení se herní kombinace nedají úspěšně uskutečnit, rozhodl jsem se pro vytvoření dvou cvičení se zaměřením na jízdu vpřed.

Cíl práce

Cílem mé bakalářské práce je shromáždit obšírné množství informací a poznatků týkající se především herních kombinací a sledge hokeje. Na základě těchto materiálů a odborného vedení je úkolem vytvořit herní kombinace patřící do aktuálního rozvoje sledge hokeje. Hlavním cílem je aby právě tyto herní kombinace vedli ke zdokonalení hráčů tohoto sportu nebo aby byly alespoň nápomocny trenérovi ke konstrukci dalšímu rozvíjení herních kombinací. V příloze pak bude cílem dokázat, že herní kombinace vytvořené a zpracované v mé bakalářské práci jsou podobného či totožného charakteru jako herní kombinace na nejvyšších soutěžích, čímž by byl zdůvodněn přínos pro český sledge hokej.

Úkoly mé práce ve stručnosti

- Přehledně shromáždit a uspořádat informace týkající se sledge hokeje
- Popsat didaktický proces z metodicko-organizačních forem ve sportovních hrách

- Popsat útočné herní kombinace z ledního hokeje
- Navrhnout cvičení pro rozvoj útočných herních kombinací se zakončením pro sledge hokej a graficky znázornit.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Sledge hokej

1.1 Historie sledge hokeje ve světě

Sledge hokej vznikl počátkem šedesátých let minulého století v rehabilitačním centru ve Stockholmu, kde skupina švédských nadšenců pro lední hokej chtěla pokračovat i přes své tělesné postižení v ledním hokeji. Sledge hokej je tedy přímou odnoží ledního hokeje. Pro umožnění pohybu na zledovatělém jezeře jižně od hlavního města se rozhodli pro zhotovení speciálních saní, kterým se v anglickém jazyce říká „sledge“. Pro manipulaci s kotoučem používali kulaté palice s řidítky od jízdních kol. Hlavní rozmach tohoto sportu se odehrával kolem roku 1969, kdy v okolí Stockholmu fungovalo již pět týmů. V těchto týmech účinkovali pro naplnění kapacity i hráči bez postižení. V témže roce se také pořádal první zápas mezi družstvy Stockholmu a norského Osla. Po celá sedmdesátá léta nedocházelo k dalšímu mezinárodnímu rozmachu sledge hokeje, tudíž se střetávaly jen tyto mančafy. Již v osmdesátých letech se připojují týmy Velké Británie (1981) a také mimoevropské týmy Kanady (1982). Významným rokem vzestupu tohoto zimního sportu pro postižené osoby dolních končetin je rok 1990, kdy oznamují příchod na mezinárodní scénu Spojené státy. Koncem tohoto tisíciletí, tedy v roce 1993, se připojuje také Estonsko a Japonsko. Tento sport tím tedy nabývá světového rozmachu a vzniká nový paralympijský sport, který měl v Salt Lake City (2002) již tisíce návštěvníků a vstoupil také do médií.⁶

1.2 Sledge hokej jako paralympijský sport

První možnost, kdy mohlo obecnstvo paralympiády zhlédnout sledge hokej, přišla po neskutečně dlouhých osmnácti letech. Tento sport byl poprvé představen v exhibici paralympijských her švédským národním týmem v roce 1974. Právě až na paralympiádě v Lillehammeru v roce 1994 a poté v roce 1998 v Naganu vznikly první záznamy, které ovlivnily další země k hraní tohoto dynamického sportu. Jednalo se o Německo, Českou republiku, Nizozemsko a Koreu.⁷

⁶ KUDLÁČEK, Martin; JANÁK, Jiří. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. Olomouc, 2007. s. 82.

⁷ Tamtéž, s. 83.

1.3 Historie sledge hokeje v České republice

Zakladatelem tohoto sportu v České republice byl Roman Herink, který se inspiroval vysíláním paralympiády v Naganu. V roce 1998 spoluprací s Katedrou aplikované tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci vznikla na počátku roku 2000 sekce Aplikované pohybové aktivity (APA) se zaměřením na sledge hokej. Roku 1999 byl založen na hokejovém stadionu ve Zlíně první tým s názvem *Sedící Berani*. K roku 2002 tento tým čítal šestnáct členů včetně asistentů a trenéra. Slovy Herinka: *„Ještě v dubnu 1999 se na území ČR nacházely slovy čtyři kusy sledgehokejových saní, z toho jeden rám jsme si přivezli z Amsterdamu, jeden vznikl v dílnách výrobce sportovních pomůcek pro postižené v polovině devadesátých let podle „lillerhamerského“ vzoru, ty zbylé dva na koleně v garáži. Takto amatérsky byly zajištěny i první hokejky. Pro ten úplný začátek to bylo vše. Na Vánoce 1999 jsme dostali od tuzemského výrobce VHV OPUS výstroj pro deset hráčů, OKULA darovala přilby, oděvní družstvo Horácko ušilo první sadu dresů. Takto vybaveni jsme „začali hrát“. Ale hlavně – stali jsme se noční kočující společností, využívající závěrečných provozních hodin zimních stadionů v širokém okolí (bez ohledu na bariérovost), nezřídka i volných venkovních ploch.“*⁸ Prvotní zkušenost českého týmu proběhla v únoru roku 2001, když se pořádal turnaj ve švédském Malmo. Významnou inspirací k upořádání turnaje na zimním stadionu v Kroměříži s názvem Freecopplus Handicap-Cup byla právě konference s evropskou elitou sledge hokeje a také velkolepost Malmo Open.

Do roku 2002 byl v České republice jediný tým *Handicap(?) Zlín – Sedící Berani*. Až přispěním Českého svazu tělesně postižených sportovců, Českého svazu ledního hokeje a aktivit mnoha nadšenců se povedlo naplnit cíle propagátorů sledge hokeje se podařilo rozšířit počet oddílů, začít pořádat soutěže mistrovství a určit národní reprezentaci. V tomto zlomovém roce se tedy nově přidaly týmy Kladna a Olomouce. Dokonce Český svaz ledního hokeje přijal sledge hokej do společenství české hokejové komunity. Dalším déletrvajícím cílem byla účast na mistrovství světa či paralympijských hrách. Proto se za pomoci financí Českého svazu ledního hokeje a realizační podpory města Pardubice pořádala soustředění, která by měla předběžně určit český národní tým. Soustředění tvořily týmy Zlína, Kladna, Olomouce a probíhala v krátkých intenzivních soustředěních o víkendech. V roce 2003 se zorganizovala další rozvojová soustředění, která už měla být přípravou na střetnutí reprezentací na zimním stadionu v Českých Budějovicích proti Německu. Soustředění bylo

⁸ Tamtéž.

uskutečněno v Pardubicích, Kolíně a v Nymburce. Další byla v Českých Budějovicích a v Uherském Brodě, to už však byla vrcholná příprava pro českou reprezentaci, neboť se chystala na mezinárodní turnaj v Uherském Hradišti, kde se také měly hostit týmy Německa, Estonska a Švédska. Ještě významnější soustředění bylo již v podotknutých Českých Budějovicích, jelikož se v blízkém dohledu konal kvalifikační turnaj na mistrovství světa. Čeští hráči včetně realizačního týmu získali cenné zkušenosti a byl to pro ně významný krok do budoucna, ačkoliv i v utkání s těmito mužstvy neobstáli.

Dle slov zástupce Mezinárodního olympijského výboru (IPC) Stena Dumella nově postavený zimní stadion ve Zlíně, který byl realizován i pro hokejisty se specifickými potřebami, dosáhl vysokých kvalit, považoval ho dokonce za nejlepší stadion pro sledge hokej, který kdy v životě spatřil. A právě na tomto stadionu se ve dnech 10. až 16. dubna roku 2005 uskutečnilo historicky první Mistrovství Evropy,⁹ kde se česká sledgehokejová reprezentace střetla se šesti mužstvy.¹⁰ Na tomto mistrovství jsme skončili na neoblíbeném čtvrtém místě, nicméně naši sportovci prokázali své kvality, které již protihráči musejí brát v potaz.¹¹ V témže roce přibyl již šestý celek do České sledge hokejové ligy s názvem *Sparta Praha*. O dva roky později naši reprezentanti skončili druhí na Mistrovství světa v Itálii.¹² Za skvělý výkon na Mistrovství světa „B“ v Americkém Bostonu v dubnu 2008, kde český reprezentační tým obsadil opět druhé místo, si naši hráči zajistili postup do elitní skupiny mistrovství světa „A“, které proběhlo v roce 2009 v Ostravě.¹³ Zároveň bylo toto mistrovství kvalifikací na Zimní paralympijské hry v roce 2010 v kanadském Vancouveru. V Ostravě obsadili páté místo, které jim účast ve Vancouveru zajistilo.¹⁴ Na paralympiádě potvrdili své herní kvality a získali opět páté místo.¹⁵ Rok 2009 ještě přinesl vznik nového českého klubu ve Studénce. V roce 2011 se připojil klub z Pardubic a Česká sledge hokejová liga čítala v této sezóně již osm týmů.¹⁶ Navíc se pořádalo mistrovství světa v evropském Švédsku, kde naši získali druhé místo. Čtvrté místo obsadila Česká reprezentace v roce 2013 na mistrovství

⁹ Tamtéž, s. 83-84.

¹⁰ *Historie sledge hokeje* [online]. Dostupné na [www: http://www.cstps.cz/atletika/historie](http://www.cstps.cz/atletika/historie) [cit. 19.7. 2016].

¹¹ KUDLÁČEK, M.; JANÁK, J. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. s. 84.

¹² *Historie sledge hokeje* [online]. Dostupné na [www: http://www.cstps.cz/atletika/historie](http://www.cstps.cz/atletika/historie) [cit. 19.7. 2016].

¹³ *Sledge hokej* [online]. 30. 10. 2015. Dostupné na [www: https://cs.wikipedia.org/wiki/Sledge_hokej](https://cs.wikipedia.org/wiki/Sledge_hokej) [cit. 20. 7. 2016].

¹⁴ *Historie sledge hokeje* [online]. Dostupné na [www: http://www.cstps.cz/atletika/historie](http://www.cstps.cz/atletika/historie) [cit. 19.7. 2016].

¹⁵ *Sledge hokej* [online]. 30. 10. 2015. Dostupné na [www: https://cs.wikipedia.org/wiki/Sledge_hokej](https://cs.wikipedia.org/wiki/Sledge_hokej) [cit. 20. 7. 2016].

¹⁶ *Historie sledge hokeje* [online]. Dostupné na [www: http://www.cstps.cz/atletika/historie](http://www.cstps.cz/atletika/historie) [cit. 19.7. 2016].

světa v Koreji. V Soči, kde se konaly Zimní paralympijské hry v roce 2014, obsadil náš tým páté místo. Ke zklamání došlo na mistrovství světa v roce 2015 v USA, kde obsadili až sedmé místo, což způsobilo sestup z elitní skupiny mistrovství světa „A“.¹⁷

V následujícím roce zavítal náš reprezentační tým do japonského Nagana na mezinárodní turnaj 4Nations. Na to samé místo, kde se odehrálo naše nejslavnější olympijské vítězství v ledním hokeji. Český sledge hokejový tým odletěl v neúplné sestavě,¹⁸ ale i tak obsadil na tomto zajímavém místě bronzové místo.¹⁹ Následujícím turnajem bylo mistrovství Evropy ve švédském Östersundu,²⁰ kde naši obsadili se šesti body čtvrté místo.²¹

Dosavad nejradostnější výhra byla v japonském Tomakomai roku 2016, kde vyhráli naši svěřenci suverénním výsledkem a tým si zajistili postup do kvalifikace Zimních paralympijských her v jihokorejském Pchjongčchangu, které proběhnou v roce 2018.²²

1.4 Pravidla sledge hokeje

Sledge hokej se od klasického ledního hokeje příliš neliší, nicméně některá specifika v pravidlech přece jen (pochopitelně) má.²³ Hra má klasicky tři třetiny a z toho jedna třetina trvá patnáct minut.²⁴ Mezi hracím časem je desetiminutová přestávka.²⁵ Tým má šest hráčů na ledě a zpravidla je tvořen dvěma obránci, třemi útočníky a brankářem.²⁶ Proti sobě nastupují dvě družstva po pěti, které se navzájem pravidelně střídají. Zpravidla bývají k obměně mužstva otevřeny obě dvířka, jedny ke vstupu na střídačku a druhé na kluziště. Absenci těchto

¹⁷ *Sledge hokej* [online]. 30. 10. 2015. Dostupné na [www: https://cs.wikipedia.org/wiki/Sledge_hokej](https://cs.wikipedia.org/wiki/Sledge_hokej) [cit. 20. 7. 2016].

¹⁸ *Český sledge hokejový tým odletěl na turnaj 4 zemí do Nagana* [online]. 7. 12. 2016. Dostupné na [www: http://www.cslh.cz/clanek/2546-cesky-sledge-hokejovy-tym-odletel-na-turnaj-4-zemi-do-nagana.html](http://www.cslh.cz/clanek/2546-cesky-sledge-hokejovy-tym-odletel-na-turnaj-4-zemi-do-nagana.html) [cit. 10. 8. 2016].

¹⁹ *Sledge hokejisté přivezli z Nagana bronzové medaile* [online]. 14. 2. 2016. Dostupné na [www: http://www.cslh.cz/clanek/2566-sledge-hokejiste-privezli-z-nagana-bronzove-medaile.html](http://www.cslh.cz/clanek/2566-sledge-hokejiste-privezli-z-nagana-bronzove-medaile.html) [cit. 10. 8. 2016].

²⁰ *Sledge hokejová reprezentace odletěla do Švédska na ME* [online]. 3. 4. 2016. Dostupné na [www: http://www.cslh.cz/clanek/2660-sledge-hokejova-reprezentace-odletela-do-svedska-na-me.html](http://www.cslh.cz/clanek/2660-sledge-hokejova-reprezentace-odletela-do-svedska-na-me.html) [cit. 10. 8. 2016].

²¹ *Sledge hokejisté obsadilo na mistrovství Evropy čtvrté místo* [online]. 10. 4. 2016. Dostupné na [www: http://www.cslh.cz/clanek/2683-sledge-hokejiste-obsadili-na-mistrovstvi-evropy-ctvrte-misto.html](http://www.cslh.cz/clanek/2683-sledge-hokejiste-obsadili-na-mistrovstvi-evropy-ctvrte-misto.html) [cit. 10. 8. 2016].

²² *Tomakomai 2016 : Schedule & Results* [online]. Dostupné na [www: https://www.paralympic.org/tomakomai-2016/schedule-results](https://www.paralympic.org/tomakomai-2016/schedule-results) [cit. 20. 3. 2017].

²³ *Pravidla* [online]. Dostupné na [www: http://www.sledgehokej.cz/text/22-pravidla](http://www.sledgehokej.cz/text/22-pravidla) [cit. 21. 7. 2016].

²⁴ KUDLÁČEK, M.; JANÁK, J. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. s. 84.

²⁵ DAŘOVÁ, Klára a kol. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. Praha, 2008. s. 75.

²⁶ KUDLÁČEK, M.; JANÁK, J. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. s. 84.

dvířek řeší asistent, který určí, kdo má přednost.²⁷ Celkově mužstvo tvoří patnáct hráčů včetně dvou brankářů, z toho na ledovou plochu během zápasu smí vstoupit pouze dvanáct hráčů určených ke hře samotné. Jinak ve sledge hokeji není dovoleno aplikovat hybridní zakázané uvolnění. Menší trest se uděluje při střetu z čelní strany nebo v úhlu devadesáti stupňů.²⁸

Podle českých pravidel se smí účastnit zápasu pět zdravých jedinců. Na ledové ploše v jednu chvíli však mohou figurovat pouze dva. Všichni zdraví hráči jsou rozlišeni viditelnými proužky na helmách. Hráči bez postižení spadají také do pravidel Mezinárodní hokejové federace (IIHF) s drobnými modifikacemi.²⁹

Standardní hrací plocha dle pravidel IIHF musí splňovat tyto náležitosti. Umožnění vstupu sledge hokejistům na hráčské či trestné lavice musí být provedeno buď pomocí pojízdné rampy, nebo snížení výše těchto míst na úroveň ledu. Prostředí kolem lavic musí být pokryto povrchem, který umožňuje volný pohyb hráčů na saních. Hrazení v těchto prostorech musí být průhledné tak, aby neznemožňovaly hráčům pozorovat vývoj utkání.³⁰ Pro Českou sledge hokejovou ligu tyto parametry z oficiálních nároků těchto prostorů na místní úrovni neplatí.³¹

Sledge hokej je tvořen pravidly IPC.³² Do tohoto výboru spadají činnosti jím řízené, jako jsou mistrovství Evropy i světa, paralympijské hry a některé mezinárodní soutěže.³³ Nutným předpokladem pro hráče je, že horní část jeho těla má normální funkčnost. Částečnou nefunkčnost ve svalové oblasti trupu lze řešit zvednutím zádové sedačky, která by měla hráči napomocť v pohybu bez jakéhokoli omezení. Dle pravidel je nezbytné, aby měl hráč evidentní postižení dolních končetin, které je nevratné a hráči znemožňuje účast na klasickém ledním hokeji.³⁴ Podmínkou pro hráče je tedy splňovat minimální postižení (v pravidlech dle regulí příslušného sportovního svazu v regionálních či národních soutěžích tomu tak nemusí být). Definicí minimálního postižení ve sledge hokeji se rozumí amputace dolní končetiny v kotníku a ztráta deseti bodů³⁵ z maximálních osmdesáti bez započítání prvního a druhého

²⁷ *O sportu* [online]. Dostupné na [www: http://www.cstps.cz/atletika/o-sportu](http://www.cstps.cz/atletika/o-sportu) [cit. 21. 7. 2016].

²⁸ *Pravidla* [online]. Dostupné na [www: http://www.sledgehokej.cz/text/22-pravidla](http://www.sledgehokej.cz/text/22-pravidla) [cit. 21. 7. 2016].

²⁹ DAŘOVÁ, K. a kol. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. s. 75.

³⁰ KUDLÁČEK, M.; JANÁK, J. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. s. 84.

³¹ *Pravidla* [online]. Dostupné na [www: http://www.sledgehokej.cz/text/22-pravidla](http://www.sledgehokej.cz/text/22-pravidla) [cit. 21. 7. 2016].

³² KUDLÁČEK, M.; JANÁK, J. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. s. 85.

³³ *Pravidla* [online]. Dostupné na [www: http://www.sledgehokej.cz/text/22-pravidla](http://www.sledgehokej.cz/text/22-pravidla) [cit. 21. 7. 2016].

³⁴ DAŘOVÁ, K. a kol. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. s. 75.

³⁵ KUDLÁČEK, M.; JANÁK, J. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. s. 85.

stupně³⁶ na obou dolních končetinách ve funkčním svalovém testu způsobenou parézou,³⁷ minimálně třiceti stupňová odlišnost od extenze zdravého kolene³⁸ nebo ankylóza v kotníku znemožňující kloubní mobilitu,³⁹ spasticita dolní končetiny odpovídající třídě CP7⁴⁰ a minimálně sedmicentimetrové zkrácení dolní končetiny.⁴¹ Hráči nejsou způsobilí ke hře s pouhou poruchou mobility v kyčelním kloubu, například s restrikcí v kloubním rozsahu. Lidé nemohou hrát sledge hokej ani v případě kloubní instability či s potraumatickými bolestivými svaly.⁴²

Výstroj hráčů je vcelku totožná s tou hokejovou. Jedinými rozdíly jsou brusle (hráči se specifickými potřebami hrají na „sledgi“), hokejky umožňující tvorbu hry a pohyb a povinnost nosit ochranné masky a chrániče na hrdlo. Jelikož se jedná o relativně mladý sport, konstrukce těchto speciálních saní prochází neustálými změnami vedoucích ke zlepšení jejich funkčnosti. Vývoj těchto saní pak musí být schválen pravidly IPC.⁴³

1.5 Konstrukce speciálních saní

Výkonná rada sportovní asociace Mezinárodního olympijského výboru (IPC SAEC) upravuje pravidla pro zhotovení speciálních saní takto – rám je tvořen ze schváleného materiálu pro sledge hokej se zaobleným profilem mezi 1,5 až 3 cm. Od ledu musí být výška 8,5 až 9,5 cm. Minimální šířka rámu musí být minimálně 20 cm a nesmí přesahovat šířku sedačky. Délka nožů musí odpovídat maximálně jedné třetině celkové délky saní a nesmí přesahovat více než 1 cm od držáku nožů (blade carrier). Sedačka musí být zhotovena z materiálu schváleného pravidly IPC SAEC pro sledge hokej. Spodní strana sedačky (seat) nesmí přesahovat výšku 25 cm od ledu. Podložka v sedačce má míru do 10 cm. Přední klouzák (front skid) udržuje výšku přední stany rámu 8,5 - 9,5cm a je umístěn maximálně 3 cm od přední strany rámu. Materiál držáku a ochrany nohou (foot/gard/support)

³⁶ DAŘOVÁ, K. a kol. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. s. 75.

³⁷ KUDLÁČEK, M.; JANÁK, J. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. s. 85.

³⁸ DAŘOVÁ, K. a kol. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. s. 75.

³⁹ KUDLÁČEK, M.; JANÁK, J. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. s. 85.

⁴⁰ DAŘOVÁ, K. a kol. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. Praha, 2008. s. 75.

⁴¹ KUDLÁČEK, M.; JANÁK, J. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. s. 85.

⁴² DAŘOVÁ, K. a kol. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. s. 75.

⁴³ KUDLÁČEK, M.; JANÁK, J. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. s. 85.

musí být opět schválen pravidly IPC SAEC pro sledge hokej. Rám tohoto držáku musí mířit minimálně 20 stupňů dovnitř.⁴⁴

1.6 Parametry hokejky

Maximální délka hokejky je 100 cm a z toho čepel nesmí přesahovat délku 32 cm a šířku 7,5 cm. Maximální délka bodců na konci hokejky nesmí přesahovat délku 4 mm. Každý bodec obsahuje na jedné straně tři zuby, což znamená, že celkový počet zubů na jednom bodci je šest.⁴⁵

1.7 Sledge hokej a jeho základy v tréninkových postupech

Obsah tréninku není zaměřen pouze na tělesný rozvoj, ale zahrnuje také procesy, které jedince vychovávají a vzdělávají. Ve výchovné stránce mají vliv složky estetické, mravní, rozumové a tělesné. Hráč si osvojuje potřebné návyky a dovednosti, které pak kladně působí na jeho chování a psychické vlastnosti. V nejobsáhlejšíhém hledisku jsou při tomto učení zahrnuty změny v pohybové dovednosti a schopnosti. Učení je čínorodý děj, ve kterém významnou roli představuje osobnost daného jedince. Dosavadní zkušenosti a znalosti hráče ovlivňují každé učení. Z vnějšího prostředí hráč získá určitý impuls, který ho přiměje k činnosti, vytvoří si osobní vztah a motivaci, což je podstata učení. Rozumovým přístupem dochází k sebereflexi. Učení je mnohonásobně se opakujícím děj.

Při učení sehrává podstatnou roli zpětná vazba. Na hráče má formující účinky, které jsou způsobeny soustavným opakováním. Výsledek učení je vlastně odpověď hráče na podnět, což je závislé na regulaci zpětné vazby, motivaci a hodnocení. Při motorickém učení provede adekvátní pohybový projev. Tyto dovednosti se uloží v paměti a pak se uplatňují při zvyšování pohybových nároků. Nadále je velmi důležitý přístup jedince na tréninkovém procesu. V něm jsou začleněny složky formativní a výchovné, které se uplatňují při vytváření dovedností a tvorbě samostatného myšlení ve hře. Další důležitou součástí tréninkového procesu je technicko-taktická příprava. Tuto přípravu tvoří zejména činnosti mezi jednotlivci či ve skupinách. Je to proces promyšlený a cíleně vedený během utkání.⁴⁶ „*Jedná se o proces zdokonalování, osvojování herních činností, které umožňují hráčům optimální řešení herních*

⁴⁴ Tamtéž, s. 85-86.

⁴⁵ Tamtéž, s. 86.

⁴⁶ Tamtéž, s. 86-87.

*situací... Základem nácviku je ucelená, podrobně rozpracovaná teorie techniky a taktiky. Při nácviku techniky a taktiky někdy oddělujeme, v utkání tvoří jednotu.*⁴⁷

1.8 Technická příprava

Technická příprava se ve sportovním tréninku zaměřuje zejména na osvojení si herních dovedností, činností a jejich celkové upevnění. Podstatnou stránkou v nácviku techniky je fyzická připravenost, která zajišťuje tělesnou kondici úměrnou úrovni herních požadavků a taktických záměrů. Technika sledge hokejových hráčů prochází dlouhým procesem a vyžaduje řádné osvojení silových, rychlostních a vytrvalostních dovedností. Čerství zájemci o začlenění do tréninkového procesu sledge hokeje by se měli okamžitě dostat do kontaktu se spoluhráči, nicméně úplné zapojení v tréninku spolu s již zkušenějšími hráči se vylučuje do doby, než si osvojí základní herní dovednosti, jako jsou zejména jízda s kotoučem, přihrávky v pohybu a kontrola kotouče.

Učení se novým dovednostem rozdělujeme do čtyř fází: a) seznámení hráčů s pohybem, b) pokus a ověřování pohybu, c) zdokonalování dovedností, d) osvojení a zautomatizování činností. V úvodní fázi se jedná o vytvoření představy pohybového projevu, tedy seznámí se s pohybem na ledě. V této fázi je potřeba začátečníky správně motivovat a vzbudit u nich zájem učít se, jelikož první pokusy o provedení správného pohybu nejsou zcela koordinované, trénovaný tak může dosáhnout nežádoucího dojmu ze hry. Motivace dodává trénovanému příjemný pocit a zvyšuje chuť, která ovlivňuje jeho aktivitu. Motivace je tedy v této fázi stěžejním hlediskem pro vytvoření správné efektivity motorického učení. Po překonání prvotních nezdarů dochází ke zvyšování takzvané aspirační úrovně, což jsou požadavky, které hráč klade sám na sebe. Je to úroveň, kdy jedinec pocítuje radost z úspěchu. Osvojení si pohybu na ledě dodává sil a odvahy k překonání dalších stádií. Hráč je tedy připraven čelit novým výzvám.⁴⁸ „*Čím vyšší je aspirační úroveň, tím houževnatěji hráč úkol plní.*“⁴⁹

V průběhu tréninkových jednotek je nutné dodržovat tyto zásady. V první řadě je nutné dbát na pozornost trénovaného, hráč musí zcela chápat, co se po něm vyžaduje. Následně je nutné řádně sestavit program s vhodnou návazností. Nejdůležitější je však aktivita hráče s co nejvíce možnou účastí. „*V této fázi učení nejde jen o izolovaný nácvik určitých*

⁴⁷ Tamtéž, s. 87.

⁴⁸ Tamtéž, s. 87-88.

⁴⁹ Tamtéž, s. 87.

dovedností, nýbrž i o osvojení pohybu vázaného na určitý prostor nebo předpokládanou činnost soupeře.“⁵⁰

Ve druhé fázi dochází k individuální kontrole správnosti pohybu, hráč realizuje vlastní pokusy a za přítomnosti trenéra konzultuje nedostatky. Hráč rozebírá provedený úkol na jednotlivé úseky a hledá prostředky k vykonání správného pohybu. Vyčlenění jednotlivých detailů zjišťuje odchylky od původní představy pohybu. V této fázi se jedná o průběh učení ve stylu prověřovat a kontrolovat. Učení v tomto stádiu je metodicky velmi náročné, ale bohaté na rozvoj. Kontrola se uskutečňuje během vykonávání činnosti na ledě, zejména pak ve hře. V této fázi se jedná o utváření dovednosti, nicméně dochází-li k nedostatku zájmu o procvičování a celkově klesá aktivita při nácviku, dochází k nedůvěře ve vlastní schopnosti, což může negativně ovlivnit vývoj prováděné dovednosti.

Obsah třetí fáze se zaměřuje na zvýšení efektivity hry, jedná se především o upevnění a zdokonalování již získané dovednosti. Hráč se v této fázi uplatňuje nejen během nepředvídatelných herních situací v tréninkovém programu, ale i ve vypjatých utkáních na ledě soupeře. Díky získání přesných, koordinovaných a plynulých pohybů by ho obtížné prostředí již nemělo zneklidnit. Některé jeho pohyby probíhají mimo vědomí, jelikož jsou dlouhodobým tréninkem zautomatizovány. Je jasné, že na některé podněty hráči reagují odlišně. Je to dáno počtem zkušeností, které ovlivňují míru chybování. Čím je hráč méně zkušený, tím častěji dochází k poruše herní dovednosti. Určitou roli mají zkušenosti také v psychice, které jsou objektem učení v tréninkovém vývoji.

Čtvrtá fáze je charakteristická pro vyzrálý věk sledge hokejisty. Stává se procesem závěrečného osvojování dovednosti a její automatizace. Hráčova dovednost má neměnnou strukturu a dá se využít za jakýchkoli podmínek. Jeho dovednost perfektně navazuje na fyzickou připravenost a následně se vhodně využívá v rozličných akcích. V této fázi je typická individuální tvorba techniky pro uplatnění osobní tvořivosti a rozmanitosti.⁵¹

1.9 Taktická příprava sledge hokeje

Definicí taktické přípravy rozumíme „*souhrn poznatků o vedení utkání a o jednání hráče v herních situacích. Zahrnuje individuální i kolektivní činnost hráče a systematické a*

⁵⁰ Tamtéž, s. 88.

⁵¹ Tamtéž, s. 88.

*organizované úsilí. Individuální a kolektivní taktika tvoří jeden celek.*⁵² Taktiku hry celého družstva tedy vytváří každý jednotlivec při řešení dané herní situace. Herní tvořivost hráče chápeme „jako účelné proměnlivé vytváření a řešení herních situací pomocí nápaditých představ a myšlenek.“⁵³ Každá herní představa či myšlenka je podmíněna technikou a je to tedy známkou intelektuálního zpracování dané situace. Možností řešení jednotlivých situací je nespočet. Každá herní činnost jednotlivce je podporována aktivitou spoluhráčů. V herním prostředí to tedy znamená, že útočící je zabezpečován činností obránce. Taktika je tvořena družstvem na trénincích, kde se řeší celková povaha hry a následně se aktivně realizuje na ledě. Celkový systém hry oddílu a taktické jednání hráčů se pak uplatňuje během zápasu. Hráči sledge hokeje nejsou rozdílní jenom ve vybavení oproti hráčům ledního hokeje. Odlišný je věk umožňující aktivní uplatnění hráče a míra postižení limitující funkční profil. Dospělí uchazeči jsou zvýhodnění díky již rozvinutějšímu taktickému vnímání a pochopení celkovému hernímu myšlení ledního hokeje. Mají různorodou míru zkušeností se zdravím životním stylem ovlivňující aktivitu v tréninkovém procesu.

Tréninková cvičení na ledě se dají rozdělit do tří způsobů: tréninkové hry, herní cvičení a speciální cvičení. Tréninková hra je nejčastěji vedena formou řízenou, nebo volnou. Forma řízená je upravena pravidly a je přerušována k řešení dané problematiky. Konzultují se vhodnější způsoby řešení dané situace a chyby. Upřesňuje se účel, za jakým tréninkové cvičení provádíme. Řízená forma hry je vhodnou volbou při nácviu herních kombinací. Hráči jsou soustředěnější při výkladu trenérových pokynů ohledně jejich postavení na ledové ploše. Hráči všeobecně působí klidným dojmem a se smyslem pro pochopení. Naopak volná hra se vyhledává pro uplatnění způsobu relaxace, improvizace a nabízí prostor pro originální způsob řešení herních situací.

Herní cvičení jsou sestavována záměrně tak, aby představovala skutečnou či podobnou situaci během zápasu. Klade důraz na přípravu hráče, který se nachází při zápase v nepříjemné herní situaci, jako je přečíslení tři na dva nebo dva na jednoho. Nevylučuje se ale také příprava hráče, kde se napodobuje klasická situace bojů jeden na jednoho, dva na jednoho, dva na dva či tři na dva. Obsahem herního cvičení je, aby měl jednotlivec zájem o zdokonalení a rozšíření individuálních schopností. Celý tento proces speciálních cvičení významně ovlivňuje zlepšení kondiční a technicko-taktické připravenosti jedince.⁵⁴

⁵² Tamtéž.

⁵³ Tamtéž.

⁵⁴ Tamtéž, s. 88-89.

1.10 Technická příprava v oblasti rozvoje herních dovedností

Sledge hokejový pohyb po kluzišti spočívá v záběru soupaž. Bruslení začíná zabodnutím hokejky pomocí bodců v rozmezí úhlů od čtyřiceti pěti do devadesáti stupňů do ledu. Po zmiňovaném záběru se sledge hokejista rozjede po povrchu vpřed.

Před nácvikem je důležité, aby byl jedinec v sedadle řádně upevněn. K zajištění se používají různé popruhy či stahovány. Uvádí se i lepicí páska, není-li dostatek potřebného materiálu, jako provizorní možnost. Pro předejití nadměrného tlaku na tkáň v hýžděové oblasti a zamezení tak tvorby dekubitů se používají sedáky s dostatečně komfortní podložkou. Obzvláště je důležitá zvýšená pečlivost u paraplegiků, jelikož se jich tato problematika týká nejvíce. Nesmíme opomenout ani základní výbavu pro začátečníky, jako je helma, oční chránič a rukavice, i v případech, kdy by se jednalo o trénink bez kotouče. Při nacvičování základů s kotoučem je nezbytné, aby jedinec působil v plné výzbroji tak, jak je to vymezeno v pravidlech, zejména jestli je vystaven možnému fyzickému kontaktu s ostatními hráči.

Před zahájením jízdy vpřed je nezbytné vysvětlit hráčům podstatu otáčení a brzdění, aby kvůli neschopnosti zastavit nedocházelo během prvního kontaktu s ledem ke zbytečnému zranění. Při jízdě se hokejky uchopují pod čepelí přibližně ve dvou třetinách celé délky. Na začátek cvičení se doporučují tyto následující čtyři postupy. Hráči jsou posazeni vzpřímeně na saních, ruce jsou volně spuštěny svisle dolu vedle saní. Jedna ruka je sevřena v pěst, je opřena o led, tvoří střed kružnice a působí jako opora. Druhá ruka svírá hokejku a odrazy kopíruje obvod kruhu. Tento cvik provedeme i na druhou stranu. Dalším cvikem se hráči pokusí zatočit. V rozestupu přibližně třech metrů se třemi až čtyřmi odrazy se soupaž rozjedou vpřed. Přenesením váhy se pokusí plynule zatočit. Procvičují se obě strany. Jakmile hráč zvládá a chápe princip zatačení, jako třetí cvik lze využít kruhy pro vhadzování. Může se využít opis pouze jednoho kruhu, pro ztížení se využívají kruhy dva, kde se hráči pohybují do tvaru „osmičky“. Posledním cvikem se hráči pokusí zastavit. Opět se v rozestupech tří metrů hráči rozjedou do optimální rychlosti. Zabrzdění smykem se provádí přesunem váhy na zvolenou stranu, hráči vyvinou tlak na nůž té samé strany, sáně prudce zatočí a zastaví.

Když hráči splní určitou úroveň zdatnosti v bruslení, je vhodný čas na základy práce s kotoučem. Na začátek necháme hráče pracovat individuálně s vlastním kotoučem. Základy s manipulací kotouče lze rovněž rozdělit chronologicky do pěti částí. V první řadě se hráč snaží posouvat úchop ze strany hokejky pro pohyb ke straně pro manipulaci s kotoučem.

Jedná se tedy o přehmat od bodců k čepeli. Cvik se provádí ve statické poloze s rovnoměrným tlakem obou nožů na led. Ve druhé části posouváme kotouč dominantní paží ze strany vnitřní na vnější, tomuto úkonu se říká přehazování. Paže vyměníme. Následná část se věnuje kombinaci, kde během přehazování dojde k výměně kotouče. Čtvrtou částí je spojení předchozích dvou cvičení. Toto cvičení se hráč snaží provádět bez vizuálního kontaktu kotouče. Je možné, aby trenér napomáhal hráči ukazováním pomocných znaků například prsty. Posledním cvičením je za mírného pohybu vpřed v okruhu dvou metrů kombinace čtvrté a druhé části.

Po nabytí určité jistoty manipulace s kotoučem může hráč přejít na cvičení se zaměřením na zpracování a přihrávání. Před zahájením aktivní části nejprve hráčům vysvětlíme tři stěžejní kroky. Hráč si v poklidu připraví kotouč na straně saní o délce volně natažené paže dominantní ruky. Hráč zacílí na položenou čepel spoluhráče. Pohyb paže by měl směřovat tak, aby čepel po zakončení pohybu směřovala ve směru požadovaného cílu. Pro nácvik je vhodné, aby se začátečník spároval již se zkušenějším hráčem. Oba se umístí v rozestupu čtyř metrů od sebe, z toho jeden bude zády k hrazení. Pak už se hráči řídí již zmiňovaným prvním a druhým krokem. Technika přijímání přihrávky spočívá v mírném popuštění hokejky, která je v kontaktu s ledem směrem vzad tak, aby nedošlo k odrazu od čepele. Celý průběh zpracování kotouče od rozehry hráč sleduje.

Jestliže hráč zvládá základní principy bruslení na sledgi, může navázat s pomocí trenéra na další čtyři cvičení k rozvoji této dovednosti. V prvním cvičení trenér bruslí v čele „hada“ a za jízdy se snaží vytvářet cviky na rozehřátí, obratnost a koordinaci pohybu. Hráči se snaží jeho pohyb napodobovat. Nadále můžeme zařadit do programu vytrvalostní cvičení, kdy hráči ve skupinách po pěti bruslí po celém obvodu kluziště. Další cvik opět tvoří pětičlenná skupina. Jedná se o cvičení na rychlost bruslení, s navýšením počtu startů by se jednalo o cvičení rychlostně vytrvalostní. Hráči seřazení vedle sebe na pokyn startují na vzdálenost deseti metrů. Posledním cvikem hráči opisují obvod kluziště. Na povel se hráči v maximálním úsilí snaží dosáhnout druhé strany kluziště. Na druhé straně se změni směr objíždění. Tento cvik je vhodný pro zlepšení vytrvalosti a rychlosti.

Posledním v řadě těchto základních cviků pro nováčky je naučit se využít výhodné situace a proměnit je. Dalším nácvikem je tedy střelba z pohybu. Prvním takovým cvikem je koordinace pohybu, zpracování kotouče a vstřelení gólu. Hráč směřuje od rohu kluziště bez kotouče k modré čáře, kde mění směr k brankáři, přijímá z protějšího rohu kotouč a následně

provede střelbu na branku. Druhé cvičení je na zpracování kotouče a střelby na branku, kombinaci je potřeba provést přesně. Hráč směřuje od hrazení podél červené čáry ke středu kluziště, přijímá kotouč, vybruslí na modrou čáru a následně střílí na bránu.⁵⁵

1.11 Nácvik technicko-taktické přípravy

V pokročilejším stádiu trénovanosti můžeme celá cvičení z předešlé kapitoly skloubit do jednotlivých herních cvičení. Příklady těchto čtyř cvičení budou však orientovány na rozvoj kooperace mezi hráči. V této základní technicko-taktické přípravě je nezbytný trénink přesnosti kombinace a správná orientace v prostoru pro vyhledání nejvhodnějšího místa.

Prvním nácvikem je situace jeden na jednoho. Hráči jsou rozčleněni na útočící a bránící. Každá skupina zaujímá roh kluziště za brankářem. Útočící vybruslí na modrou čáru, kde zpracuje přihrávku do jízdy od obránce. Pokračuje v jízdě k červené čáře, kde provede obrat a snaží se překonat brankáře. Cílem obránce je zamezit útočícímu pokus o střelbu a odebrat mu kotouč. Dalším cvikem je opět situace jeden na jednoho, kdy jsou hráči rozděleni na útočící a bránící. Útočící hráč je v rohu kluziště a bránící je za středovým kruhem. Obránce směřuje přihrávku do rohu kluziště k útočícímu. Po zpracování přihrávky se útočník snaží uvolnit a vystřelit na bránu. Cílem bránícího je odstavit útočníka od kotouče. Třetím nácvikem je situace dva na jednoho, kdy útočící vybruslí z rohu kluziště, ve středu kluziště si vymění strany a útočí na obránce. Bránící se snaží správně vyhodnotit situaci a odebrat útočícím kotouč. Cílem útočících je správně zaujmout postavení a provést přihrávku včas a přesně. Poslední kombinací těchto herních cvičení je situace dva na jednoho, kdy bránící zaujme postavení v rohu kluziště, následně přihrává útočnickovi na své straně. Útočící ve středním pásmu zpracují kotouč a zahajují útok. Obránce napodobuje pohyb útočících a snaží se jim odebrat kotouč. Cílem této situace je správné prosazení hráčů, přesná přihrávka a průběh kombinace.⁵⁶

⁵⁵ Tamtéž, s. 89-91.

⁵⁶ Tamtéž, s. 91-92.

2 Metodicko-organizační formy

Současný směr v pojetí didaktiky sportovních her je mimo jiné zaměřen tak, aby se v tréninkové jednotce vytvářelo adekvátní prostředí pro učení, které by bylo co nejvíce věrohodné s prostředím během utkání. V rozsáhlejší měřítku se Metodicko-organizační formy (dále jen MOF) snaží o vzbuzení zájmu žáka či hráče a o zvýšení jejich motivace k osvojení nových herních dovedností.

Nejúčinnějším vodítkem, jak dosáhnout očekávaného rozvoje dovedností, je zahrnutí do tréninku typy cvičení a průpravné hry z MOF. MOF odlišujeme dle stupně proměnlivosti podmínek, nebo také podle přítomnosti a nepřítomnosti protihráče. Čili na těchto základech tento druh didaktického procesu můžeme dělit dle Velenského na:⁵⁷

- 1) Průpravná cvičení 1. typu – zde se jedná o činnost, kde v herním prostředí neúčinkují soupeři. Cvičení probíhá v relativně stálých podmínkách a hráčům je tedy umožněna co možná největší koncentrace na způsob realizace zadaného úkonu.
- 2) Průpravná cvičení 2. typu – zde se jedná o činnost, kde také v herním prostředí neúčinkují soupeři, ale cvičení probíhá již v náhodně proměnlivých podmínkách. To znamená, že činnost a způsob provedení je ovlivňována podněty narušující pozornost.
- 3) Herní cvičení 1. typu – zde je realizována činnost, která je již s přítomností soupeře, nicméně stálost herních podmínek lze zajistit určitou limitací, jako je např.: omezení výkonu jedno či více soupeřů. Toto herní cvičení dovoluje hráči se plně koncentrovat na správnost a způsob provedení a postupně se adaptovat na přítomnost protihráče.
- 4) Herní cvičení 2. typu – zde je realizace herní činnosti v nestálých podmínkách a za přítomnosti soupeře, úkolem tohoto cvičení je, že má poskytnout hráči takové herní prostředí, které je podobné či totožné s herním prostředím v utkání. Herní cvičení má přesně určený začátek a konec jednoho provedení, tím se aktivně a opakovaně může rozebírat daná problematika.

⁵⁷ VELENSKÝ, Michael. *Průpravné hry*. Praha, 2005. s. 10-11.

- 5) Průpravné hry – zde je realizována herní činnost, která je proměnlivá a souvislá v nestandardních podmínkách. Během herního děje se počítá s aktivním výkonem soupeřů, s řízenými pravidly a počítáním bodů.

Z přehledu je zřejmé, že způsob jakým můžeme jednotlivé MOF rozlišit, není soutěživost, jelikož podobu soutěže mohou získat jak průpravná tak i herní cvičení. U průpravných cvičení půjde např.: o různé štafetové závody po předem zvolené trase nebo mezi metami nebo honičky. U herních cvičení můžeme získat podobu soutěže, když do herního úkonu, ve kterém figurují plně aktivní soupeři, zařadíme bodování. Ovšem zde se nejedná o souvislý herní děj, jelikož zde máme striktně dané zahájení a ukončení cvičení. Bodování navyšuje stupeň motivace hráčů k plnění zadaného úkonu a následnému opakování. Příkladem mohou být libovolná řešení standardních situací. K zobecnění lze tvrdit, že MOF tvoří důležité prostředky, které rozvíjejí a kultivují herní výkon během tréninkové jednotky. Jejich zařazení vytváří podmínky pro učení herním dovednostem tak, aby se efektivně uplatnily během utkání.⁵⁸

⁵⁸ Tamtéž.

3 Herní kombinace

Nežli je možné navázat na další dovednosti v hokeji v podobě herních kombinací, je nejprve nutné ovládat potřebnou úroveň z MOF pro úspěšnou hru v útoku i v obraně. Ovšem individuální přístup ke hře i v případě dokonalého zvládnutí všech hokejových dovedností nestačí pro tým, který je kompaktní a používá herní kombinace. Proto v tomto sportovním prostředí dochází ke spolupráci, která slouží k zužitkování jednotlivých technik hráčů vyšších kvalit. Tím lze efektivněji využívat silných stránek jednotlivců a naopak dochází k eliminaci stránek slabších.

Kvalitního hokejistu chápeme nejen jako hráče, který zvládá bruslení a individuální techniku. Tento hráč musí nadále disponovat se schopností „číst hru, předvídat vývoj herní situace a přesně načasovat vlastní činnost.“⁵⁹ K získání a následnému zušlechťování těchto dovedností musí herní jednotka obsahovat především cvičení založené na kooperaci jednotlivců. Při spolupráci se hráč učí vnímat nejen pohyb svůj, ale také spoluhráče a kotouče „a to v čase, vzdálenosti, rychlosti a dalších charakteristikách pohybu.“⁶⁰

Herní kombinací se rozumí „cílená spolupráce dvou hráčů v útoku či obraně“.⁶¹ Při nichž se využívá koordinovaného a organizovaného pohybu účinkujících hráčů. Uplatnění nalezneme jak v útoku, tak i v obraně, čili ve všech hracích pásmech. Kvality zvládnutí herních kombinací je závislá na úrovni dovednosti zvládat hokejové bruslení a herní činnosti jednotlivce. Proto se také herní kombinace nacvičují v útlém věku až po patřičném dosažení úrovně bruslení a individuální techniky. Z praktického hlediska se nacvičují hokejové kombinace až věku kolem 10-11 let.

Jestliže chce trenér zařadit do tréninkové jednotky rozvoj herních kombinací, je příhodné, aby nejdříve dostatečně připomenul hráčům již osvojená průpravná cvičení v podobě přihrávek, střelb a osobních soubojů apod. Vše je potřeba provádět v jednoduchých podmínkách. To znamená, že je potřeba volit takové formy základních cviků, abychom dosáhli žádané kvality provedení herních kombinací. Ze začátku nacvičujeme bez soupeře.

⁵⁹ PERIČ, T. *Lední hokej*. s. 76.

⁶⁰ Tamtéž.

⁶¹ Tamtéž.

Postupně se zvyšuje náročnost provedení, například přidáním hráčů v obraně, postupným navýšením jejich počtu a důrazné činnosti obránců.⁶²

Vhodné je nacvičovat herní kombinace se zřetelem na jejich vztah k danému místu na hřišti a z hlediska způsobu uplatnění dané herní situace. Z tohoto důvodu je zpravidla vážeme k určitým pásmům. Během tréninku nováčků bychom měli uplatňovat kombinace v základních variantách provedení a především apelovat na tvůrčí schopnosti. Poměrně snadnou metodou, jak rozvíjet smysl pro kooperaci a schopnost číst hru, je postupné navazování určitých herních kombinací. Herní kombinace se rozeznávají obdobně jako herní činnosti jednotlivce, tedy zejména v závislosti na držení kotouče družstvem. Členíme je tedy dle Periče na:⁶³

1) Útočné herní kombinace, založené na principu

- „přihraj a jed“
- křížení
- zpětné přihrávky a přenechání kotouče
- clonění

2) Obranné herní kombinace, založené na principu

- přebírání
- zajišťování
- zdvojování
- odstupování

Herní kombinace jsou také závislé na aktuálním počtu účinkujících hráčů, můžeme je tedy též dle Horského dělit na:⁶⁴

- 1) při plném počtu hráčů v poli
- 2) při číselné převaze
- 3) při číselném oslabení

Úspěchu můžeme také dosáhnout užitím herních kombinací jak útočných, tak i obranných v prostorách mimo ledovou plochu. Tyto prostory se využívají pro pochopení

⁶² Tamtéž.

⁶³ Tamtéž, s. 77.

⁶⁴ HORSKÝ, Ladislav. *Trénink ledního hokeje*. Praha, 1977. s. 12.

zejména pohybu hráčů, ale i základních principů. Aplikace těchto dovedností na ledovou plochu zpravidla bývají bezproblémové.⁶⁵

3.1 Útočné herní kombinace

U dětí se zejména preferují herní kombinace v nerovnovážných situacích např.: 2-0, 3-0, 2-1, 3-1 apod. V takto sestavených herních kombinacích má jedinec dostatek času i prostoru uplatnit jednotlivé možnosti provedení a tím pochopit jejich výhody a nevýhody. Jedinec si je pak vědom míst uplatnění během utkání. Významnou roli pro správné a účelné provedení hraje kvalitní přihrávka a pohyb hráčů. Trenér by měl během tréninku apelovat na to, že cílem je rozvinutí (úspěšného) zakončení a ne pouze vlastní kombinace. Bez tohoto vědomí se stávají útočné herní kombinace bezúčelné a vedou pouze k předání kotouče jinému hráči.⁶⁶

3.1.1 Kombinace vytvořené na základě principu „přihráj a jed“

Kombinace založené na základech této myšlenky se zpravidla používají ve všech pásmech herní plochy. V této základní podobě hráč předává kotouč spoluhráči a vzápětí si najíždí do volného prostoru, kde očekává přihrávku zpět. Zde se uplatňuje zjednodušená varianta herní kombinace vytvořená na základech trojúhelníku. Jednu stranu kombinace tvoří pohyb hráče a zbylé dvě tvoří přihrávky.⁶⁷

Podstata uplatnění kombinace během hry v podobě trojúhelníku spočívá v tom, že:

- umožňuje vyhnout se přímému kontaktu s bránícím hráčem, který aktuálně napadá.
- slouží k nabrání rychlosti bez kotouče.
- slouží k přečíslení soupeře pomocí několika rychlých přihrávek a dostatečného pohybu.
- pomáhá k rozpohybování soupeře v obranném pásmu.

Nejčastější použití této kombinace

- K založení útoku a překonání útočné modré čáry se využívá přihrávka přes stojícího hráče.
- Oba hráči jedou stejným směrem vpřed a při tom si přihrávají.

⁶⁵ PERIČ, T. *Lední hokej*. s. 77.

⁶⁶ Tamtéž.

⁶⁷ Tamtéž.

- Pro přechody z obrany do útoku a zakládání postupného útoku je kombinace tvořena dvěma hráči, kteří bruslí vpřed proti sobě.
- Nejčastější kombinace pro přechod přes střední pásmo a následnou přípravu k zakončení – hráč po přihrávce jede ve směru postavení cílového hráče, ten jede do volného prostoru.
- Tzv. rotaci můžeme spatřit v rozích kluzišť, kde hráči bruslí v pomyslném kruhu, (kruzích). Tato herní kombinace slouží k založení útoku.⁶⁸

Nácvik

- Ze začátku je vhodné volit průpravná cvičení, která se používají k nácviku pohybu po přihrávce.
- Nácvik probíhá ve dvou bez obrany v nenáročných možnostech.
- Nácvik se koná ve dvou s obranou, nejdříve v početní převaze, pak ve vyrovnaném počtu.
- Cvičení probíhající v jednotlivých prostorách ledové plochy.
- Nácvik je veden v daných herních situacích jako přechod přes střední pásmo, z obrany do útoku nebo vyjetí z rohu kluzišť.

Základní chyby

- Malá aktivita hráče po přihrávce, která vede k nenajíždění si pro vrácení přihrávky.
- Ztráta vizuálního kontaktu hráče, dochází ke ztrátě přehledu o situaci na ledové ploše.
- Přihrávka hráče proběhne tzv. naslepo.
- Nevhodně řešená herní situace, jako je například přihrávka na hráče v obsazení soupeřem.⁶⁹

3.1.2 Kombinace založená na křížení hráčů

Principem této útočné herní kombinace je, že hráči si vymění pozice tak, že dochází k překřížení jejich drah. Hráč bez kotouče si najíždí do akčního prostoru hráče s kotoučem, kde očekává přihrávku. Hráč s kotoučem jízdou vpřed nahrazuje místo původního hráče hned po odehrání přihrávky.⁷⁰ Tato herní kombinace má uplatnění ve všech pásmech. Nejčastěji se

⁶⁸ Tamtéž, s. 78.

⁶⁹ Tamtéž, s. 79.

⁷⁰ Tamtéž.

využívá k založení útoku, přechodu či k přípravě před zakončením. Velký význam má proti poziční hře v obraně. Tuto herní kombinaci v podobě křížení hráči uplatňují jednak samostatně, ale může navazovat i na další kombinace – cloněním, či zpětnou přihrávkou.

Nejčastější použití

- Hráč si najede do volného prostoru, kde očekává kolmou přihrávkou a zpracovává kotouč v nesnížené rychlosti. Vzniklý uvolněný prostor využívá druhý hráč, který začínal s touto kombinací.
- Slouží také k odvedení pozice bránícího hráče
- Kombinace, kde hráč s levým držením křížuje od pravého hrazení, pomáhá jako příprava k zakončení
- K zastavení obrany a využít tak rychlosti výhody útočníků.
- Možnost vyhledat a najet si do různých míst ledové plochy.⁷¹

Nácvik

- Během tréninkové jednotky je důležité zdůraznit, že již od počátku je podstatné obměňovat strany pro zahájení cvičení. Čili by nemělo docházet k pravidelnému nacvičování z jedné strany.
- Ve dvojicích či trojicích se využívá takzvaný systém „kam hráč přihraje, tam jede“. Zprvu bez zakončení, v pokročilejším období i se střelou.
- Početně nevyvážená cvičení (2-1, 3-1) s násobným počtem křížení, která probíhají jak v založení kombinace, tak i v zakončení.
- Cvičení, která se konají v jednotlivých místech hřiště.
- Nácvik je vykonáván křížením do vybraných jednotlivých herních situací.

Základní chyby

- Hráči nevnímají pohyb spoluhráče a herní děj, což může dojít až ke srážce.
- Hráči přestávají být aktivní v pohybu po překřížení.
- Hráč místo toho, aby vyhledal volný prostor, jede k soupeři.
- Hráč bez kotouče zůstává ve směru pohybu hráče s kotoučem, čili kopíruje směr hráče vepředu.⁷²

⁷¹ Tamtéž, s. 79-80.

⁷² Tamtéž, s. 81.

3.1.3 Kombinace s přenecháním kotouče a zpětnou přihrávkou

Tato kombinace vychází z postavení hráčů v zástupu, kdy hráč, který je obvykle nejvíce v kontaktu s bránícím hráčem a také nejbližší brance soupeře, přihrává vzad neobsazenému hráči. Hráč, ke kterému směřuje přihrávka a následně zpracovává kotouč, může reagovat na základě vývoje herní situace střelbou na branku bez přípravy, uvolnit se přes obránce nebo pokračovat v rozvíjení útoku.

V průběhu této kombinace se vyskytují dva způsoby provedení. V prvním případě hráč vědomě směřuje přihrávku spoluhráči tzv. zpětnou přihrávkou. V dalším případě se jedná o přenechání kotouče, kdy hráč zanechává kotouč na místě, pokračuje dále ve směru a přijíždějící spoluhráč jej přebírá a zpracovává.⁷³ Oba tyto způsoby provedení bývají často spojovány s dalšími kombinacemi, zpravidla se jedná o kombinace s křížením a cloněním. Vzhledem k prostoru a herním situacím je jejich uplatnění obšírné zejména v utkání.

Nejčastější použití

- Užívá se během důrazného napadání u hrazení a zakládání útoku.
- Využívá se proti zformovaným bránícím útočné modré čáry.
- Aplikuje se v aktuální početní převaze (např. 2-1, 3-2), ale i v situacích bez přečíslení (např. 2-2).
- V rohu kluziště při vybruslení
- Při zakončení nestandardním způsobem, jako je situace, kdy hráč najetý za brankou přihrává zpět hráči připravenému k okamžitému zakončení.⁷⁴

Nácvik

- Tato kombinace se nacvičuje až po zvládnutí jednodušších kombinací jako „přihraj a jed“ a křížení (tyto kombinace jsou základem, zpravidla je nacvičujeme ve dvojicích nebo trojicích), protože se obvykle spojuje s dalšími kombinacemi.
- Podstatné je správně číst hru a správně načasovat přihrávku nebo přenechání. Jinak dochází k vážnému ohrožení vlastní branky soupeřem.
- Nácvik probíhá se záměrem na zakončení pomocí zpětné přihrávky v přečíslení 2-1.

⁷³ Tamtéž, s. 81.

⁷⁴ Tamtéž, s. 82.

- Užívá se jako průpravná hra v podobě zpětných přihrávek a to ve všech fázích (založení, rozvinutí a zakončení).
- Využití přihrávek v tzv. speciálních situacích, kdy hráč přihrává spoluhráči k zakončení zpoza branky, nebo také umožňuje vyjetí s rohu.

Základní chyby

- Hráč přihrává tzv. naslepo.
- Nedostatečně důrazná přihrávka, která nedojede ke spoluhráči.
- Nevhodně řešená přihrávka v určité situaci pod nátlakem jako východisko z tísně.
- Není vyvinuta dostatečná aktivita hráče po přihrávce.
- Hráč přijímající přihrávku je nedostatečně připraven přihrávku nebo dojde k najetí do přihrávajícího hráče či k nastřelení soupeře.⁷⁵

3.1.4 Kombinace založená na clonění

Základ spočívá v kooperaci dvou hráčů, kdy hráč bez kotouče zamezuje pohybem či postavením pohyb soupeře. Druhý hráč využívá této situace, jelikož není bráněn v další herní tvorbě. Tato kombinace má uplatnění ve všech pásmech a může se do ní začlenit i více spoluhráčů.⁷⁶

Tato kombinace se obvykle uplatňuje samostatně, zejména při zakládání útoku nebo v přesilové hře, ale objevuje se i s dalšími útočnými kombinacemi, např. při zpětné přihrávce nebo křížení. Je důležité, aby hráči měli potřebnou schopnost pohybu celé herní formace a čtení hry. Velkou roli má i schopnost vyhrávat osobní souboje, čili úspěšně blokovat bránící hráče, jelikož při nepatřičné aktivitě může dojít i k vyloučení a tím k oslabení mužstva.

Nejčastější použití

- Užívá se při jednoho či několik napadajících hráčů během zakládání útoku.
- Též se používá při clonění bránících hráčů při přechodu útočné modré čáry.
- Aplikuje se při početní převaze (2-1, 3-1) po zpětné přihrávce v útočném pásmu.
- Umožňuje útočícímu hráči za branou zakončení.
- Slouží k zamezení bránících hráčů, kteří by byli schopni zachytit střelbu obránců.

⁷⁵ Tamtéž, s. 83.

⁷⁶ Tamtéž.

- Umožňuje také vyjetí z roku ledové plochy.⁷⁷

Nácvik

- Byť je tako kombinace útočná, vychází z obranných činností jednotlivce zejména v osobních soubojích. Nicméně se z toho může stát takzvaný „hon na bránícího hráče“. Pak se jedná o přestupek, který se trestá.
- Důležité je, aby hráč cvičil nejen blokování soupeře, ale i jeho hůl, která bývá často opomíjena.
- Zprvu se clonění nacvičuje ve velmi mírném pohybu s pasivním soupeřem. Cvičení ve hře „hlídej pohyb“.
- Následně se zvyšuje náročnost, kde už mám aktivního soupeře v jednoduchých situacích
- Tréninková jednotka zaměřená na nácvik situací z herního prostředí v nerovnovázném počtu (2-1). Můžeme se také zaměřit na založení útoku.
- Kompletní nácvik ve všech pásmech.
- Probíhá clonění zaměřené na konkrétní herní situace.⁷⁸

Základní chyby

- Hráč vyvíjí nízkou aktivitu k zapojení se do clonění.
- Malá snaha účelně omezit pohyb hráče, clonění je nedostatečné.
- Vznikají fauly, jako držení či hákování, v důsledku pasivního bruslení s bránícím hráčem.
- Příliš krátké clonění soupeře, tím se bránící hráč dostává znovu k možnosti atakovat hráče s kotoučem.
- Clonění je prováděno u špatně zvoleného hráče.⁷⁹

⁷⁷ Tamtéž, s. 84.

⁷⁸ Tamtéž, s. 85.

⁷⁹ Tamtéž, s. 86.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

Je jasné, že ke zvládnání sledge hokeje na nejvyšší úrovni je potřeba být schopen uplatnit mnoho herních kombinací – pochopitelně včetně obranných. Nicméně pro svou praktickou část jsem se rozhodl zaměřit pouze na kooperaci hráčů, která vytváří útočné herní kombinace vedoucí k zakončení. Tyto způsoby kooperace jsem pak rozčlenil podle jejich principu založení a vybral z každého typu ten nejhojněji užívaný. Čerpal jsem ze záznamů ze Zimních paralympijských her v Soči 2014 z důvodu vysoké herní úrovně a výskytu rozličných útočných herních kombinací, které jsou k vidění pouze na utkání vysokých kvalit.

Mojí snahou bylo vytvořit souhrn cvičení, který by mohl být nápomocný k rozvoji útočných herních cvičení hráčů nižších kvalit. Proto ve své práci uvádím pouze základní cvičení z MOF a to průpravná cvičení prvního typu a herní cvičení prvního typu. Pro hráče vyšších kvalit či jejich trenéra může být má práce nápomocna k uvědomění si aktuálně uplatňovaných herních kombinací, nadále jí rozvíjet, či proti nim vytvářet různé taktiky.

V praktické části se tedy objeví cvičení pro útočné herní kombinace, jedná se o: křížení, „přihraj a jed“, zpětné přihrávky, přenechání kotouče a clonění. Tato cvičení graficky znázorním a popíši průběh plnění daného cvičení. Jelikož herní kombinace je závislá na schopnosti bruslení, v závěru praktické části uvedu dvě průpravná cvičení zaměřená pouze na bruslení.

V pořadí první, druhé, páté a šesté cvičení bylo inspirováno utkáním mezi Kanadou a Spojenými státy americkými na Zimních paralympijských hrách v Soči v roce 2014.⁸⁰ Třetí, čtvrté, sedmé, osmé cvičení bylo vytvořeno na základě zápasu mezi Kanadou a Českou republikou, který se uskutečnil na již výše zmíněné paralympiádě.⁸¹

Pro vyhotovení obrázků ilustrujících průpravná a herní cvičení v praktické části jsem se inspiroval bakalářskou prací *Průpravné hry v ledním hokeji* Dominika Nováka.⁸²

Pro zhotovení obrázků v příloze z Paralympijských her v Soči 2014 jsem použil dva programy: Avidemux a TopazMoment. V prvním jsem rozstříhal utkání na jednotlivé herní












⁸⁰ *Canada vs USA; Semi-final Ice Sledge Hockey; Sochi 2014 Winter Paralympic Games* [online]. 13. 3. 2014. Dostupné na [www: https://www.youtube.com/watch?v=LELQYOWF_s](https://www.youtube.com/watch?v=LELQYOWF_s) [cit. 18. 8. 2016].

⁸¹ *Canada vs Czech Republic full game; Ice sledge hockey; Sochi 2014 Paralympic Winter Games* [online]. 11. 3. 2014. Dostupné na [www: https://www.youtube.com/watch?v=USMMqVnLdb0](https://www.youtube.com/watch?v=USMMqVnLdb0) [cit. 18. 8. 2016].

⁸² NOVÁK, Dominik. *Průpravné hry v ledním hokeji*. Praha, 2015. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Mgr. Pavel ARNOŠT.

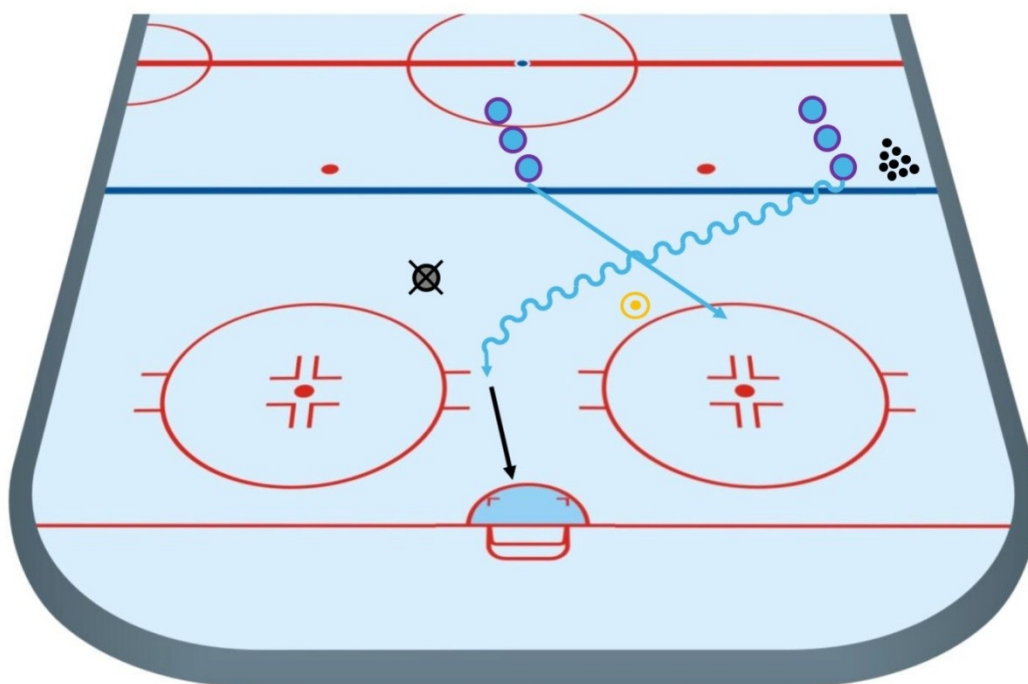
kombinace a pomocí druhého jsem z nich vytvořil obrázky, tak aby na sebe navazovaly a dobře reprezentovaly průběh činnosti hráčů.

V rozbořech budu používat tyto grafické symboly

	ÚTOČNÍK		POHYB ÚTOČNÍKA BEZ KOTOUČE
	CLONÍCÍ ÚTOČNÍK		POHYB OBRÁNCE BEZ KOTOUČE
	OBRÁNCE		POHYB S KOTOUČEM
	TRENÉR		PŘIHRÁVKA
	KOTOUČE		STŘELA
	PŘEKÁŽKA / KUŽEL		

4.1 Průpravné cvičení prvního typu vytvořené se zaměřením na rozvoj útočné herní kombinace v podobě křížení hráčů⁸³

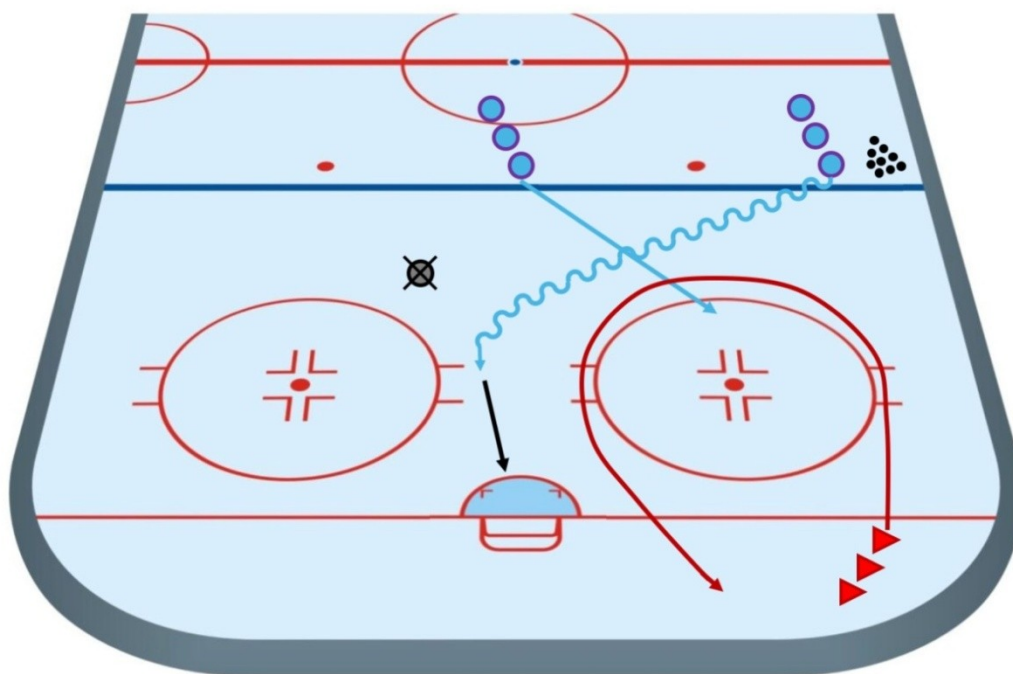
Celkově budou rozestavěny dvě řady hráčů. První řada s kotoučem bude shromážděna u hrazení u modré čáry. Druhá řada bude připravena bez kotouče ve středu hřiště. Cvičení se zahajuje na pokyn trenéra písknutím píšťalky. Hráč u hrazení vyjíždí s kotoučem směrem mezi kruhy, kde je umístěn kužel, který znázorňuje místo křížení. Střední útočník vyjíždí naproti hráči s kotoučem a dochází ke křížení takovým způsobem, aby dal hráči s kotoučem přednost. Hráč pokračuje s kotoučem mezi kruhy a střílí na branku. Hráč bez kotouče pokračuje do prostoru kruhu pravé strany brankáře. Cvičení končí zařazením hráčů na původní stanoviště a další písknutím trenéra pro opakování.



⁸³ Srov. s přílohou 1

4.2 Herní cvičení prvního typu vytvořené se zaměřením na rozvoj útočné herní kombinace v podobě křížení hráčů⁸⁴

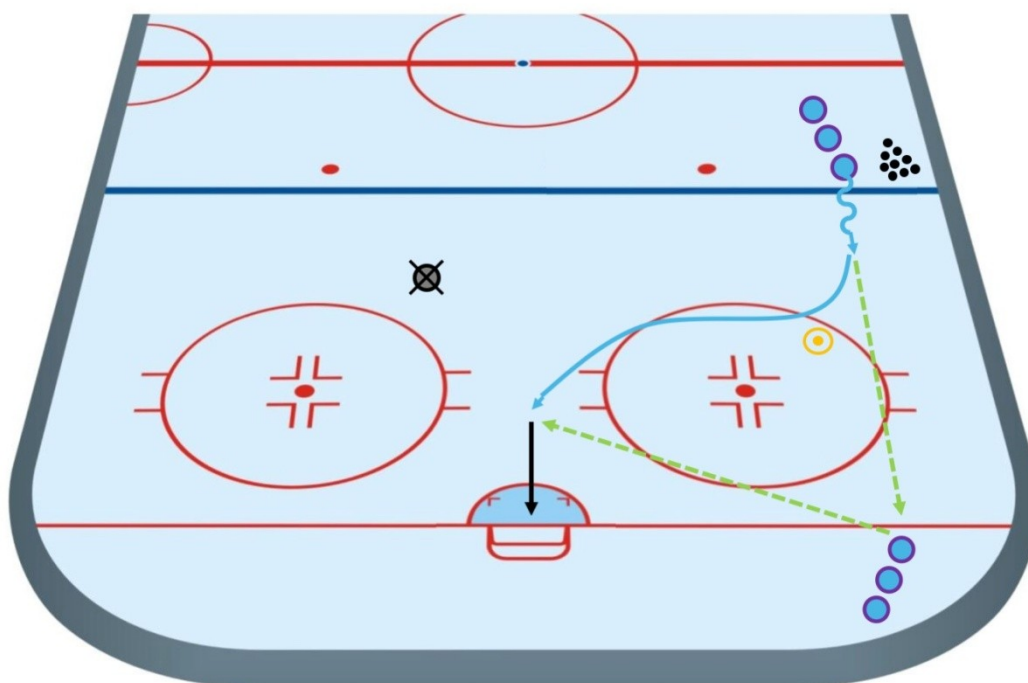
Cvičení proběhne jako v předchozím případě, nicméně kužel ve středu hřiště bude nahrazen obráncem, který bude bránit pouze svou přítomností. Celkově budou rozestavěny tři řady hráčů. Dvě řady útočné, jedna řada obranná. První řada s kotoučem bude shromážděna u hrazení na modré čáře. Druhá řada bude bez kotouče ve středu hřiště. Třetí řada je shromážděna u pravého hrazení od brankáře. Cvičení se zahajuje na pokyn trenéra písknutím píšťalky. Hráč u hrazení vyjíždí s kotoučem směrem mezi kruhy, kde se již místo kuželu vyskytuje obráncem, který vyjíždí podél hrazení a kopíruje prostor kruhu. Střední útočník vyjíždí naproti hráči s kotoučem a kříží se s tím, kterému dává přednost. Hráč pokračuje s kotoučem mezi kruhy a střílí na branku. Hráč bez kotouče pokračuje do prostoru kruhu pravé strany brankáře. Obráncem objíždí kruh a vrací se do prostoru za bránou na původní stanoviště. Cvičení končí zařazením hráčů na původní stanoviště a dalším písknutím trenéra pro opakování.



⁸⁴ Srov. s přílohou 1

4.3 Průpravné cvičení prvního typu vytvořené se zaměřením na rozvoj útočné herní kombinace v podobě „přihraj a jed“⁸⁵

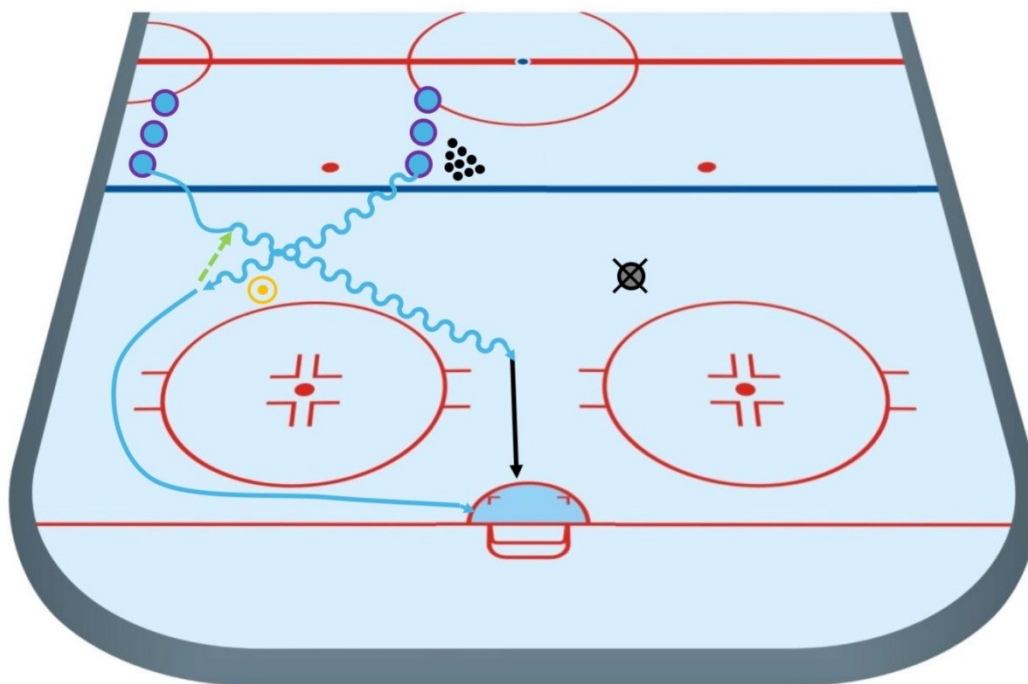
Celkově budou rozestavěny dvě řady hráčů před kužely. První řada s kotoučem je shromážděna na modré čáře u hrazení. Druhá řada je shromážděna v pravém rohu kluziště z pohledu brankáře. Obranný kužel je postaven v prostoru pravého vnějšího kruhu. Cílem cvičení je objetí kruhu a přijetí přihrávky od spoluhráče. Cvičení se zahajuje na pokyn trenéra písknutím píšťalky. Hráč s kotoučem vyjíždí a přihrává spoluhráči u hrazení na brankové čáře a vyráží kolem kruhu do prostoru mezi kruhy. Následně obdrží přihrávku od spoluhráče zpět, kde zakončuje střelou na bránu. Cvičení končí zařazením hráčů na původní stanoviště a dalším písknutím trenéra pro opakování.



⁸⁵ Srov. s přílohou 2

4.5 Průpravné cvičení prvního typu vytvořené se zaměřením na rozvoj útočné herní kombinace v podobě zpětné přihrávky a zakončení⁸⁷

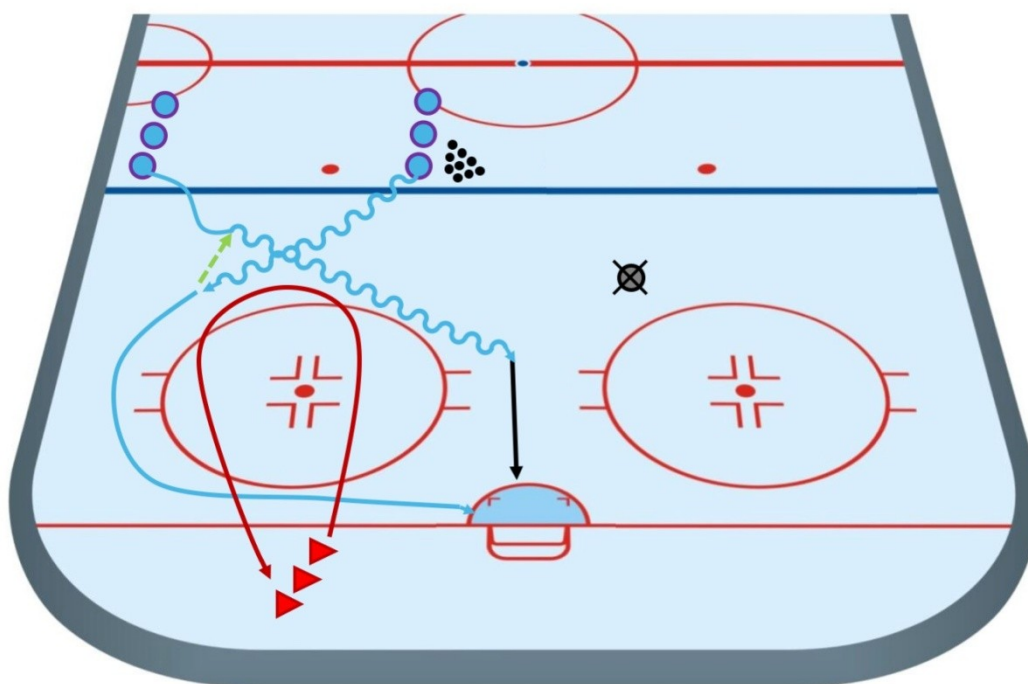
Celkově budou rozestavěny dvě řady hráčů. První řada je shromážděna na modré čáře u hrazení. Druhá řada s kotoučem je shromážděna ve středu modré čáry. Obranný kužel je postaven v prostoru levého vnějšího kruhu. Cílem cvičení je objetí kruhu a přijetí zpětné přihrávky od spoluhráče. Cvičení zahajuje trenér písknutím píšťalky. Hráč s kotoučem vyjíždí směrem k levému kruhu od brankáře a na úrovni kuželu přihrává spoluhráči za ním a pokračuje dál po kruhu. Druhý hráč po přijetí přihrávky jede mezi kruhy a střelí na bránu. Cvičení končí zařazení hráčů na původní stanoviště a dalším písknutím trenéra pro opakování.



⁸⁷ Srov. s přílohou 3

4.6 Herní cvičení prvního typu vytvořené se zaměřením na rozvoj útočné herní kombinace v podobě zpětné přihrávky a zakončení⁸⁸

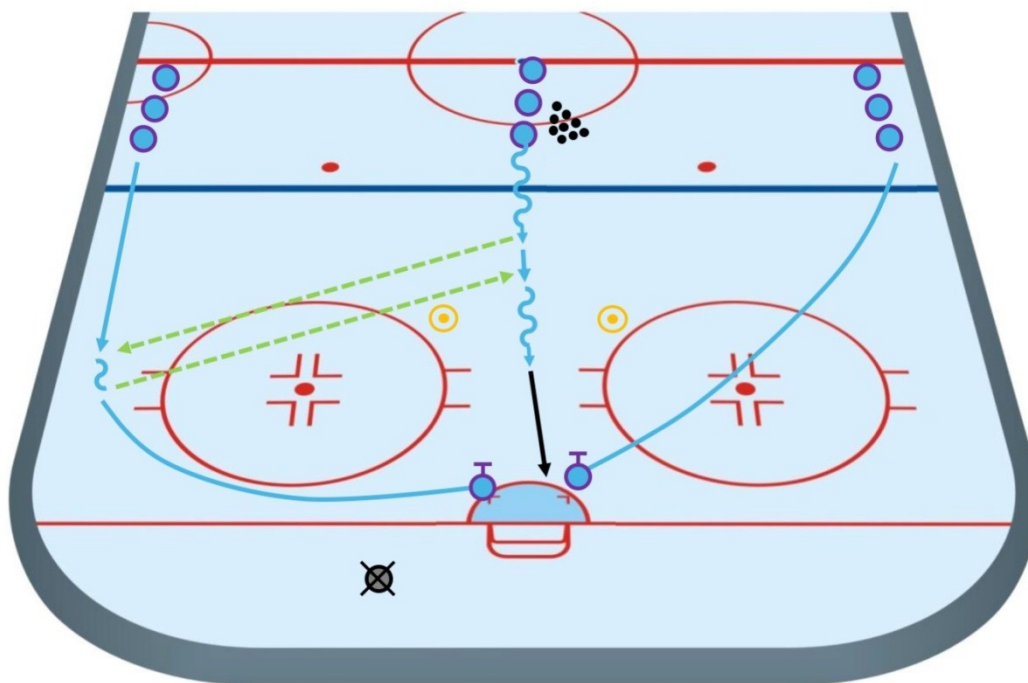
Oproti předchozímu cvičení opět nahrazuje kužel reálný obránce. Celkově budou rozestavěny tři řady hráčů. První řada je shromážděna na modré čáře u hrazení. Druhá řada s kotoučem je shromážděna ve středu útočné modré čáry. Třetí obraná řada je shromážděna za brankovou čárou vlevo od brankáře. Cílem cvičení je objetí obránce a přijetí zpětné přihrávky od spoluhráče. Cvičení zahajuje trenér písknutím píšťalky. Hráč s kotoučem vyjíždí směrem k levému kruhu a těsně před obráncem přihrává spoluhráči za ním a pokračuje dál po kruhu. Druhý hráč po přijetí přihrávky jede mezi kruhy a střílí na bránu. Úkolem obránce je vyjetí po kruhu směrem k hráči s kotoučem a následné kopírování kruhu kolem hrazení zpět. Cvičení končí zařazením hráčů na původní stanoviště a dalším písknutím trenéra pro opakování.



⁸⁸ Srov. s přílohou 3

4.7 Průpravné cvičení prvního typu vytvořené se zaměřením na rozvoj útočné herní kombinace v podobě clonění⁸⁹

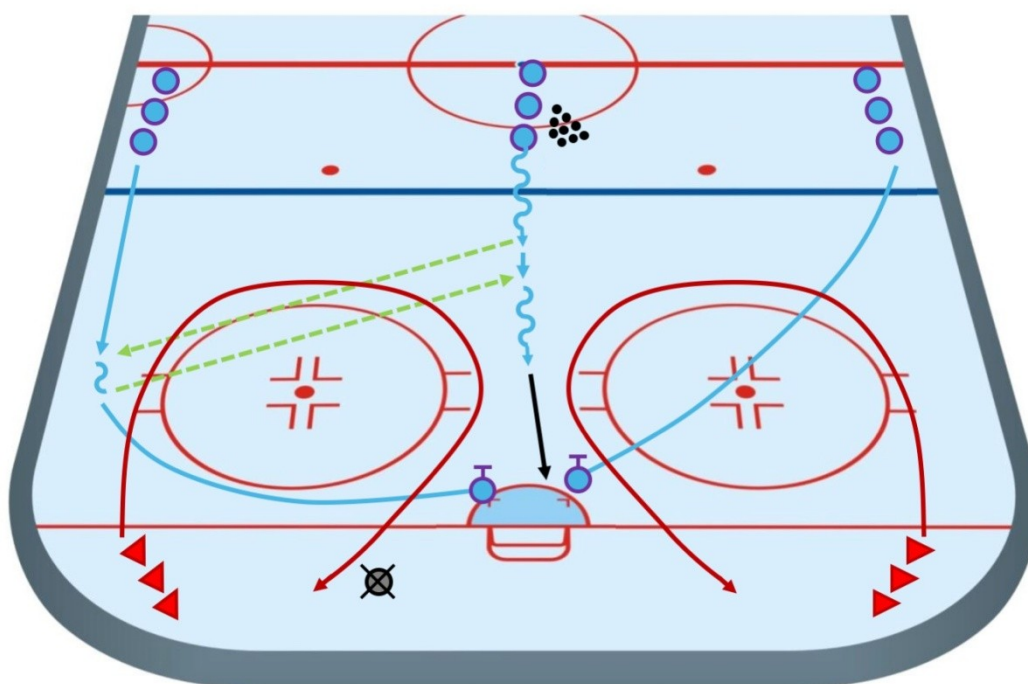
Celkově budou rozestavěny tři řady hráčů. První řada je shromážděna na modré čáře u pravého hrazení. Druhá řada s kotoučem je shromážděna ve středu modré čáry a třetí řada je shromážděna u levého hrazení. Obranné dva kužely jsou postaveny na vnějších stranách kruhu směrem ke středu. Hráč po pravé straně jede vpřed až po překročení středního útočníka do pásma. Střední útočník po přejetí modré čáry zpomaluje a nahrává pravému křídlu, ten s kotoučem zpomaluje na úrovni kruhu a vrací přihrávku zpět. Jakmile pravé křídlo přihraje střednímu útočníkovi, okamžitě vyráží před bránu clonit brankáři. Levé křídlo po přejetí modré čáry míří do středu kruhu rovnou clonit brankáři. Střední útočník po přijetí přihrávky najíždí mezi kruhy a střílí. Cílem cvičení je střela na bránu přes clonící hráče. Cvičení končí zařazením hráčů na původní stanoviště a dalším písknutím trenéra pro opakování.



⁸⁹ Srov. s přílohou 4

4.8 Herní cvičení prvního typu vytvořené se zaměřením na rozvoj útočné herní kombinace v podobě clonění⁹⁰

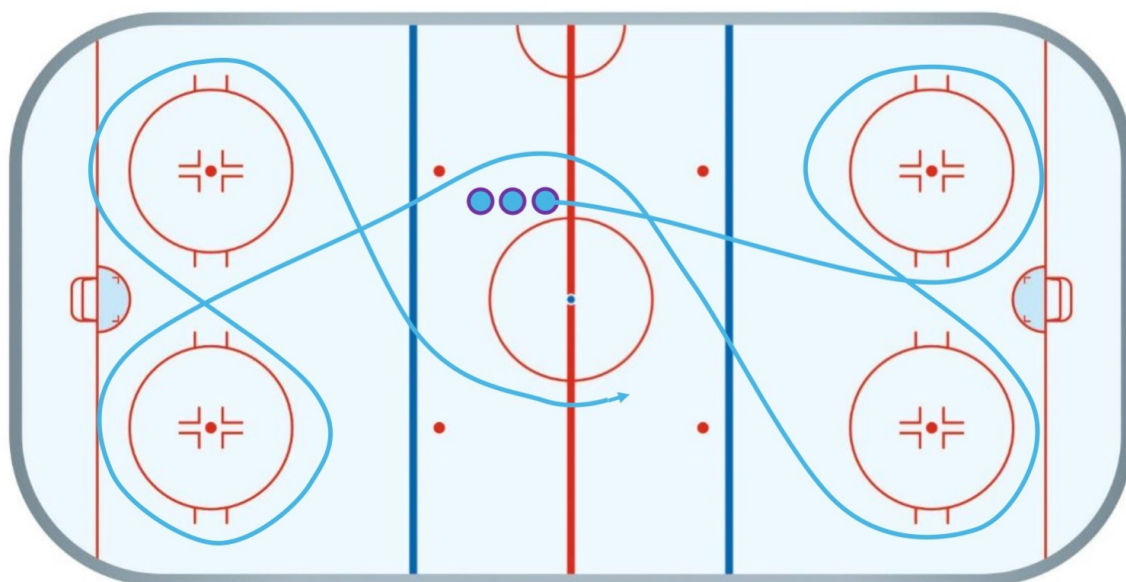
Celkově bude rozestavěno pět řad hráčů – tři útočné a dvě obranné. Útočné řady jsou po jedné rozestavěny po obou stranách hrození a na středu modré čáry. Obranné řady jsou rozestavěny v rozích ledové plochy za brankářem. Střední útočník s kotoučem po přejetí modré čáry nahrává pravému křídlu, které na úrovni kruhu vrací přihrávku zpět střednímu útočníkovi. Pravé křídlo pokračuje dále před bránu kolem obránců. Levé křídlo po přejetí modré čáry míří do středu kruhu kolem obránce a jede vpřed rovnou clonit brankáři. Střední útočník po přijetí přihrávky najíždí mezi kruhy a střílí. Obránci vyjíždí z rohů kluziště a kopírují kruhy směrem k brankáři a snaží se pasivně překážet útočícím. Cílem cvičení je střela na bránu přes clonící hráče. Cvičení končí zařazením hráčů na původní stanoviště a dalším písknutím trenéra pro opakování.



⁹⁰ Srov. s přílohou 4

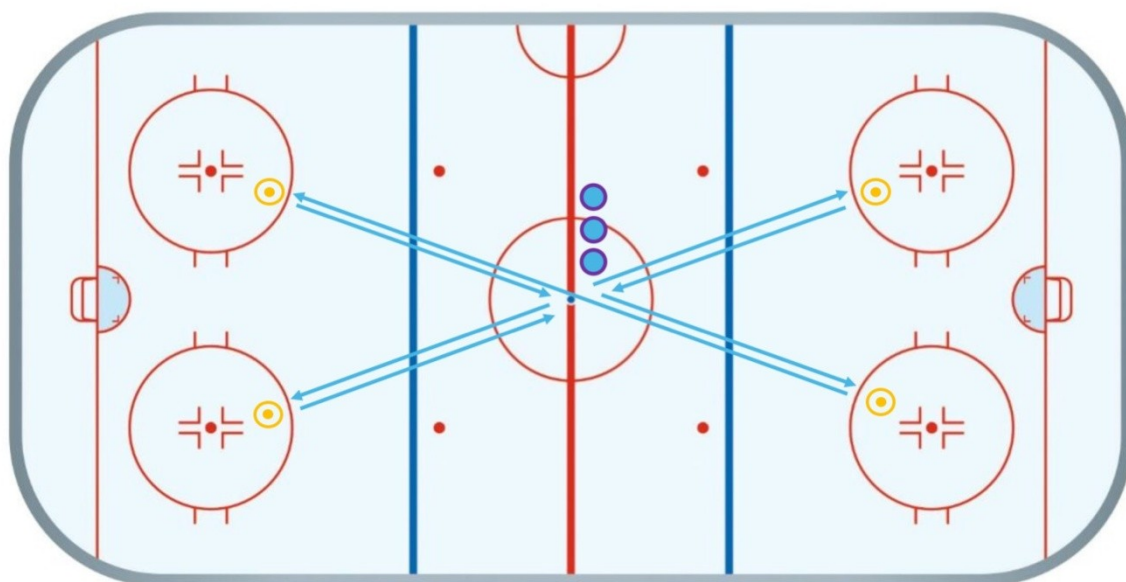
4.9 První průpravné cvičení prvního typu vytvořené se zaměřením na zdokonalování schopnosti bruslení

Hráči se seřadí u středové čáry. Na povel trenéra hráč vyjíždí do prostoru mezi kruhy, kde následně opisuje kruh. Plynule navazuje v podobě „osmičky“ na kruh v tom samém pásmu. Přejíždí kolem kruhu středního pásma a jede vpřed do prostoru mezi kruhy protilehlého pásma. Cílem tohoto cvičení je získání prvotní dovednosti bruslení, k úvodnímu zahřátí či ke zvýšení vytrvalosti.



4.10 Druhé průpravné cvičení prvního typu vytvořené se zaměřením na zdokonalování schopnosti bruslení

Hráči se opět seřadí u středové čáry. Na povel trenéra hráč vyjíždí ke kruhu, kde je kužel a následně se vrací zpět ke středovému kruhu. Ze středového kruhu jede vpřed k druhému kruhu toho samého pásma. Od tohoto kuželu jede křížem až na protilehlé pásmo, kde provede to samé. Cílem tohoto cvičení je získání prvotní dovednosti bruslení, k úvodnímu zahřátí či ke zvýšení vytrvalosti.



Diskuze

Mým cílem, mimo jiné, bylo pomoci této bakalářské práci přispět k odborné literatuře, která se zabývá tímto kontaktním sportem. Chtěl bych napomoci aktivním hráčům českého sledge hokeje, ale i jiným příznivcům tohoto sportu, k rozvoji útočných herních kombinací nebo třeba už jen poskytnutím inspirace. Grafické materiály pro praktickou část byly též inspirovány záznamy vrcholových zápasů s cílem, aby se zakreslená a slovy popsaná herní cvičení opírala o hru aktuálně nejvyšších herních kvalit.

O tématu průpravných her ve sledge hokeji jsem se snažil shromáždit co nejvíce informací jak z tuzemské, tak i zahraniční literatury. Narazil jsem však na nedostatečnou pozornost související s tímto sportovním odvětvím. Jednalo se zejména o množství literatury v českém jazyce, nebo například i o didaktický proces během tréninkové jednotky. Proto doufám, že i můj menší příspěvek může mít svůj vliv. Jsem totiž toho názoru, že sledge hokej má svůj půvab v oblasti sportovních her pro osoby se specifickými potřebami.

Je pravda, že i tak má herní úroveň českého sledge hokeje vzestupnou tendenci a věřím, že naše reprezentace časem dosáhne kvalit, kterými se herně vyrovná Kanadánům či hráčům Spojených států amerických. Budu jim přát úspěšný postup v paralympijské kvalifikaci pro rok 2018. Domnívám se, že sledge hokej má potenciál k dalšímu rozšiřování počtu členů i fanoušků tohoto sportu.

Závěr

V závěru bych rád shrnul své poznatky, kterým jsem se věnoval při tvorbě této bakalářské práce vzhledem k jejímu tématu.

V bakalářské práci jsem popsal počátky této hry pro osoby se specifickými potřebami jak v prostředí Švédska a dalších zemí, tak i v České republice. Ve své práci jsem se dále blíže věnoval historii české sledge hokejové ligy a nárůstu jejích členů od roku 2002. Spolu se vznikem ligy se dostavily také první zahraniční úspěchy nově zformované české sledge hokejové reprezentace. Díky úspěchům přitahuje sledge hokej pozornost a například stadion ve Zlíně, který byl postaven na počátku tohoto století, byl již přizpůsoben přímo pro potřeby sledge hokejistů. Pravidla tohoto sportu se již od počátku snaží být co možná nejpodobnější pravidlům ledního hokeje tak, aby byl zachován charakter této hry. Česká pravidla jsou otevřená i pro hráče bez postižení, a možná i to je důsledkem nárůstu počtu ligových klubů. Dále jsem se v této části věnoval shrnutí principů tréninku, který je založený na současných teoriích učení. Základy v tréninkových postupech v technické, taktické nebo technicko-taktické stránce jsou základními složkami metodicko-organizačních forem (MOF), které je nutné ovládat před tím, než začneme s realizováním herních kombinací.

Druhá část bakalářské práce je věnována právě herním kombinacím. Zde bylo již v úvodu připomenuto, že bez potřebné úrovně z MOF není možné herní kombinace uskutečnit. Aktuálně bez kooperace nelze na utkáních vysokých kvalit již uspět. Proto se využívá herních kombinací, jejichž definice zní jako „*cílená spolupráce dvou hráčů v útoku či obraně*“.⁹¹ Herní kombinace je závislá na bruslení hráčů. Při studiích internetového videa bylo patrné, jak národní tým měl proti soupeři z Kanady, co se týče pohybu na ledě, velké mezery.⁹² Češi se pod tlakem k tvoření herní kombinace často ani nedostali a konkrétné v útočném pásmu bylo raději jejich řešením zakončení přes dva až tři bránící hráče namísto uvolnění s kotoučem.⁹³ Před nácvikem je povinností trenéra připomenout hráčům již osvojené dovednosti z průpravných cvičení. Náročnost cvičení by měla jít vzestupně. Herní kombinace se tedy dělí na útočné a obrané a je výhodou, že herní kombinace můžeme trénovat i mimo ledovou plochu bez závažnějších adaptací.

⁹¹ PERIČ, T. *Lední hokej*. s. 60.

⁹² *Canada vs Czech Republic full game; Ice sledge hockey; Sochi 2014 Paralympic Winter Games* [online]. 11. 3. 2014. Dostupné na [www: https://www.youtube.com/watch?v=USMMqVnLdb0](https://www.youtube.com/watch?v=USMMqVnLdb0) [cit. 18. 8. 2016].

⁹³ PERIČ, T. *Lední hokej*. s. 97.

V praktické části bylo mým záměrem rozvíjet útočné herní kombinace. Rozhodl jsem se využít všech čtyř výše uvedených druhů a z každého navrhnout dvě cvičení se zakončením. Zohlednil jsem didaktický proces dle MOF tak, aby na sebe navazovala úroveň náročnosti. Celkově jsem tedy navrhl deset cvičení (ač dvě poslední se týkají rozvoje dovednosti bruslení), ale jsem si jist, že všechna tato cvičení patří k rozvoji herních kombinací. Dále k osmi z nich můžu doložit praktický průběh (viz přílohu).

Bylo by pro mě radostí, kdyby se nově příchozí jedinci ke sledge hokeji po přečtení mé práce informovali, či si vytvořili představu o tomto sportu a o tréninkové přípravě, nebo by si hráči mnou vytvořená cvičení zařadili do tréninkové jednotky. A v nejlepším případě – kdyby vedla k dalšímu rozvoji herních kombinací.

Seznam použité literatury a internetových zdrojů

Odborná literatura:

DAĐOVÁ, Klára a kol. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. Praha : Karolinum, 2008. 89 s. ISBN 978-80-246-1520.

HORSKÝ, Ladislav. *Trénink ledního hokeje*. Praha : Olympia, 1977. 58 s.

KUDLÁČEK, Martin a kol. *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 122 s. ISBN 978-80-244-1655-7.

KUDLÁČEK, Martin a kol. *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 91 s. ISBN 978-80-244-3938-9.

NOVÁK, Dominik. *Průpravné hry v ledním hokeji*. Praha, 2015. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Mgr. Pavel ARNOŠT.

PERIČ, Tomáš. *Lední hokej : trénink budoucích hvězd*. Praha : Grada, 2002. 127 s.

VELENSKÝ, Michael. *Průpravné hry*. Praha : Karolinum, 2005. 91 s. ISBN 80-246-0970-3.

Elektronické zdroje:

Canada vs Czech Republic full game; Ice sledge hockey; Sochi 2014 Paralympic Winter Games [online]. 11. 3. 2014. Dostupné na www: <https://www.youtube.com/watch?v=USMMqVnLdb0> [cit. 18. 8. 2016].

Canada vs USA; Semi-final Ice Sledge Hockey; Sochi 2014 Winter Paralympic Games [online]. 13. 3. 2014. Dostupné na www: https://www.youtube.com/watch?v=LELQQYOWF_s [cit. 18. 8. 2016].

Česká sledge hokejová asociace [online]. Dostupné na www: <http://www.csha.cz/> [cit. 13. 6. 2016].

Český svaz ledního hokeje [online]. Dostupné na www: <http://www.cslh.cz/> [cit. 10. 8. 2016].

Český svaz tělesně postižených sportovců [online]. Dostupné na www: <http://www.cstps.cz/> [cit. 19. 7. 2016].

Sledge hokej [online]. 30. 10. 2015. Dostupné na www: https://cs.wikipedia.org/wiki/Sledge_hokej [cit. 20. 7. 2016].

Tomakomai 2016 : Schedule & Results [online]. Dostupné na www: <https://www.paralympic.org/tomakomai-2016/schedule-results> [cit. 20. 3. 2017].

Seznam příloh

Příloha 1 : Herní kombinace v podobě křížení hráčů

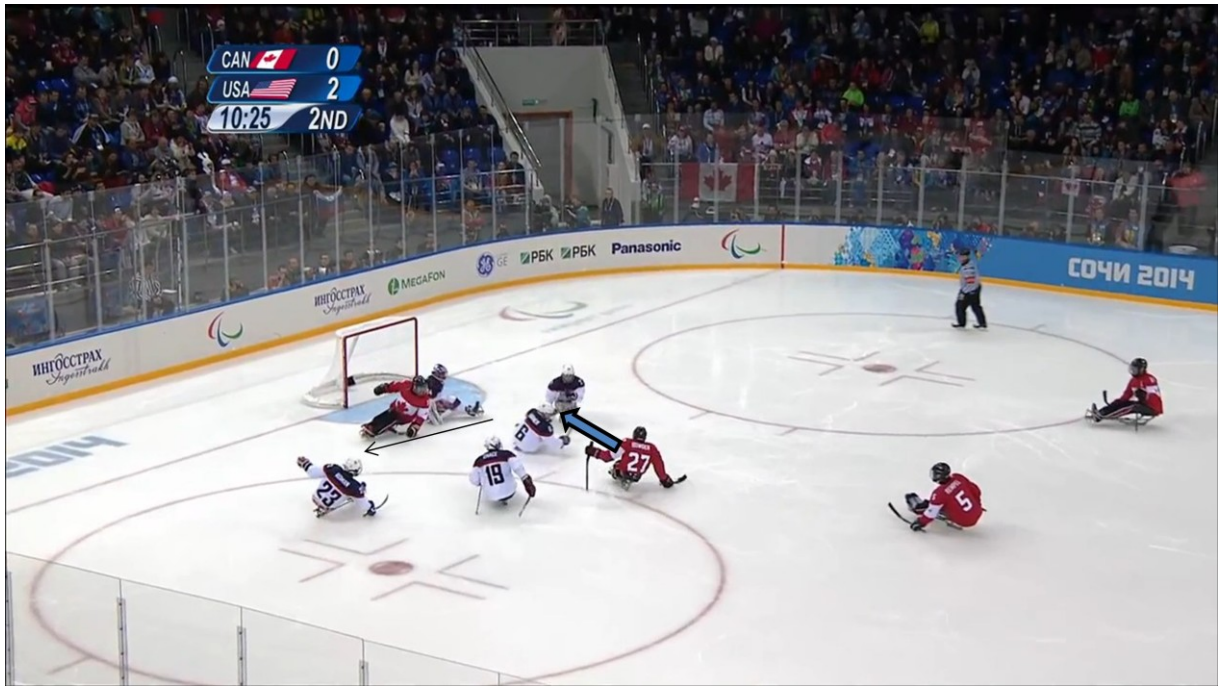
Příloha 2 : Herní kombinace v podobě „přihraj a jed’

Příloha 3 : Herní kombinace v podobě zpětné přihrávky a zakončení

Příloha 4 : Herní kombinace v podobě clonění



⁹⁴ Canada vs USA; Semi-final Ice Sledge Hockey; Sochi 2014 Winter Paralympic Games [online]. 13. 3. 2014. Dostupné na [www](http://www.youtube.com/watch?v=LELQQYOWF_s): https://www.youtube.com/watch?v=LELQQYOWF_s [cit. 18. 8. 2016].



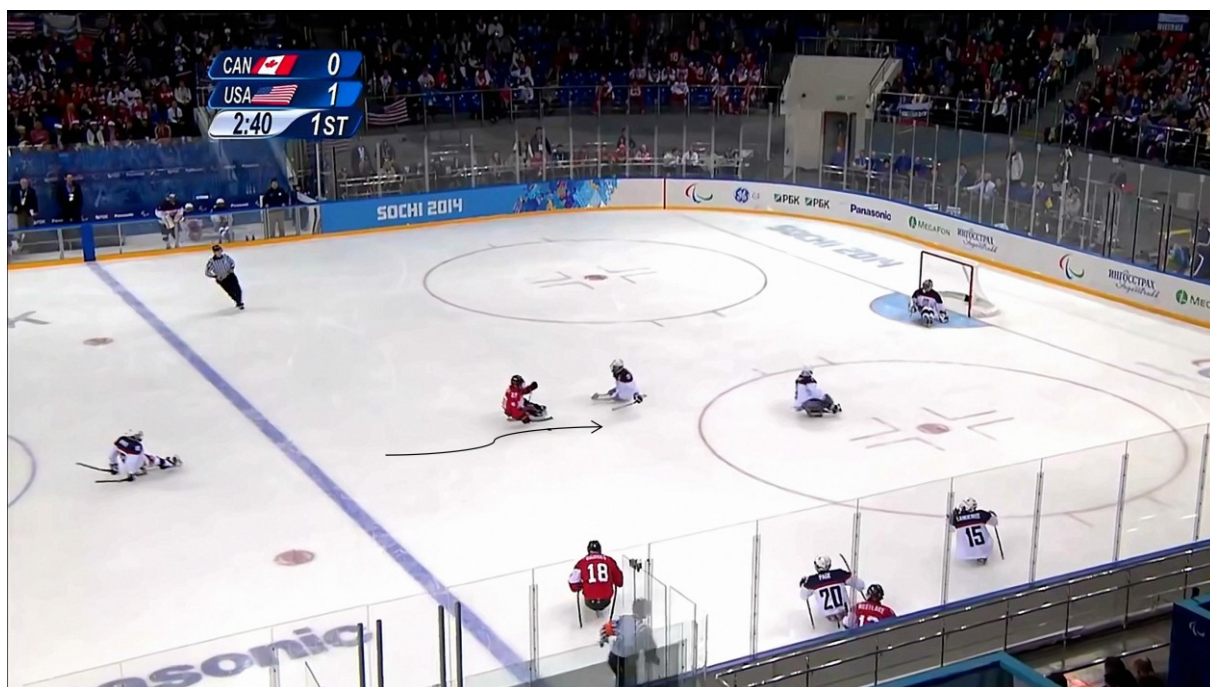
Příloha 2 : Herní kombinace v podobě „přihraj a jed“⁹⁵



⁹⁵ Canada vs Czech Republic full game; Ice sledge hockey; Sochi 2014 Paralympic Winter Games [online]. 11. 3. 2014. Dostupné na www.youtube.com/watch?v=USMMqVnLdb0 [cit. 18. 8. 2016].



Příloha 3 : Herní kombinace v podobě zpětné přihrávky a zakončení⁹⁶



⁹⁶ Canada vs USA; Semi-final Ice Sledge Hockey; Sochi 2014 Winter Paralympic Games [online]. 13. 3. 2014. Dostupné na www.youtube.com/watch?v=LELQQYOWF_s [cit. 18. 8. 2016].



Příloha 4 : Herní kombinace v podobě clonění⁹⁷



⁹⁷ Canada vs Czech Republic full game; Ice sledge hockey; Sochi 2014 Paralympic Winter Games [online]. 11. 3. 2014. Dostupné na www.youtube.com/watch?v=USMMqVnLdb0 [cit. 18. 8. 2016].

