

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Příprava brankářek v ledním hokeji**

**The preparation of women's goaltenders in ice hockey**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Jan Eysselt

Zpracovala:

Klára Quagliato

Září 2005

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Příprava brankářek v ledním hokeji“ zpracovala samostatně za použití literatury, kterou uvádím v seznamu použité literatury.

---

Klára Quagliato

Ráda bych poděkovala vedoucímu své diplomové práce PaedDr. Janu Eysseltovi za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování této práce. Vážím si poskytnutých informací a zkušeností, které mi byly přínosem.  
Zároveň bych chtěla poděkovat všem osloveným osobám za ochotu a spolupráci.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

---

jméno a příjmení:	číslo obč. průkazu:	datum vypůjčení:	poznámka
-------------------	---------------------	------------------	----------

---

## **Souhrn**

### **Příprava brankářek v ledním hokeji**

**Cíl:** Cílem mé diplomové práce bylo, na základě znalostí z literatury a mnou provedených sledování, porovnat tréninkové metody u vybraných brankářek ledního hokeje a zároveň porovnat trénink brankářů – mužů a žen v ledním hokeji.

**Metody:** V mé diplomové práci jsem použila metodu přímého pozorování, kdy jsem po dobu 2 let sledovala vybraný soubor. Sledovaný soubor měl v roce 2004 čtyři osoby a v roce 2005 taktéž. Sledované osoby byly testovány v průběhu brankářských soustředění.

**Výsledky:** Na konci sledovaného období, které bylo dlouhé 2 roky, jsem zjistila, že se tréninkové metody u vybraných brankářek téměř neliší a výsledky testů sledovaného souboru jsou srovnatelné s výsledky testů brankářů kategorie do 16 let.

**Závěr:** Tato práce podporuje hypotézu, že se trénink brankářů a brankářek téměř neliší.

**Klíčová slova:** tréninkové období, brankářka, lední hokej, tréninková jednotka

## OBSAH

1.	ÚVOD.....	7
1.1	Ženský lední hokej – aktuální stav.....	8
2.	CÍL, ÚKOLY A PRACOVNÍ HYPOTÉZY.....	12
2.1	Cíl diplomové práce.....	12
2.2	Úkoly diplomové práce.....	12
2.3	Hypotézy diplomové práce.....	12
3.	TEORETICKÁ ČÁST.....	13
3.1	Charakteristika hry hokejového brankáře.....	13
3.2	Činnost brankáře z hlediska systematiky ledního hokeje.....	14
3.3	Základní postoj.....	16
3.4	Technika bruslení.....	17
3.4.1	Bruslení brankářů v brankovišti.....	18
3.4.2	Bruslení brankářů v prostoru před brankou.....	20
3.4.3	Bruslení brankáře za a okolo branky.....	22
3.5	Základní zákroky – chytání kotoučů.....	22
3.5.1	Chytání střel po ledě.....	23
3.5.2	Chytání střel nad ledem.....	27
3.5.2.1	Střely nad ledem – polovysoké.....	27
3.5.2.2	Střely nad ledem – vysoké.....	29
3.6	Hra holí.....	30
3.6.1	Zastavení kotouče.....	31
3.6.2	Rozehrání kotouče.....	32
3.6.3	Vypíchnutí kotouče.....	33
3.7	Technika chytání při samostatných nájezdech.....	35
3.8	Taktická příprava brankáře.....	36
3.8.1	Analýza hry brankáře.....	37
3.9	Psychologická příprava.....	38
3.9.1	Psychologický trénink.....	40
3.9.2	Postavení brankáře v týmu.....	41
3.9.3	Příprava k utkání.....	42
4.	INDIVIDUÁLNÍ PŘÍPRAVA BRANKÁŘE V JEDNOTLIVÝCH MAKROCYKLECH ROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU.....	43
4.1	Trénink v přípravném období.....	44
4.1.1	Základní parametry tréninkové jednotky.....	44
4.1.2	Speciální brankářský trénink.....	45
4.2	Trénink na ledě v předzávodním období.....	46
4.3	Trénink na ledě v závodním období.....	47
4.3.3	Speciální trénink brankáře na ledě.....	48
4.4	Trénink v přechodném období.....	48
4.5	Individuální příprava vybraných brankářek v jednotlivých makrocyclech ročního tréninkového cyklu.....	49
5.	DISKUSE.....	55
5.1	Diskuse k hypotézám.....	56
6.	ZÁVĚR.....	57
7.	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	59
10.	PŘÍLOHA.....	60

## 1. Úvod

O výsostném postavení brankáře v družstvu již bylo mnoho řečeno i popsáno. Každý trenér je již dnes přesvědčen o tom, že mít ve svém kolektivu kvalitního brankáře, je první předpoklad dobrých výsledků celého družstva. Ale už ne každý si uvědomuje, co je zapotřebí k tomu, aby talent dosahoval dlouhodobě stoprocentních výsledků. Těchto lze dosáhnout jen kvalitním a pravidelným tréninkem. Zkušenosti potvrzují, že se vyplácí věnovat brankářům zvýšenou pozornost. Hlavně v oblasti přesného provedení techniky jednotlivých brankářských prvků jsou u řady brankářů značné rezervy, které brání tomu, aby se z určitého talentu stal brankář vynikajících kvalit, který by byl pro své družstvo oporou.

Hra hokejového brankáře se považuje za jednu z nejtěžších ve sportovních hrách vůbec a proto je těžko pochopitelné, že se výcviku brankářů v jednotlivých oddílech věnuje doposud tak málo pozornosti. Důležitost funkce brankáře v družstvu nelze nikdy dostatečně zdůraznit. A zde dochází k určitému rozporu. Z hlediska výběru dětí na místo brankáře se vyskytuje zajímavá skutečnost. Jak vidíme, na jedné straně si post brankáře vyžaduje jedince s velkými předpoklady – na straně druhé víme, jaká je praxe nebo ještě donedávna byla. Nikdy nešlo o záměrný vývoj chlapců či dívek. Při dotazování dnešních vrcholových brankářů/brankářek jsme zjistili, že 90% se nikdy brankáři stát nechtělo, že chtěli hrát v poli a dávat branky. Protože v té době nebyli dobrými bruslaři a chtěli hrát hokej, postavili je do branky. Jejich předpoklady zrakové, reakční, obratnostní a další nebyly tedy nikým dříve zjištěny, projeví se, až když stál v brance. Zvláště v současném pojetí hry nabývá na významu výkonnost brankáře, protože žádné družstvo není tak silné, aby soupeři vždy zabránilo v ohrožení vlastní branky, a proto se často stává, že o výsledku utkání rozhoduje brankář. Obvykle je však jeho výkon posuzován velmi kriticky. To proto, že i malá chyba může znamenat branku, kdežto u ostatních hráčů nemusí mít ani závažnější chyba takový dopad. Praktické zkušenosti potvrzují, že se vyplácí věnovat brankářům zvýšenou pozornost, a to nejen v tréninku, ale i v přípravě na jednotlivá utkání. Vyžaduje to však trenéra specialistu, který je s problematikou hry brankáře dokonale seznámen. Trenér, který v brance nikdy nestál, nesnadno chápe specifickou a požadavky, které jsou na brankáře kladeny. Dopouští se v tréninku brankáře řady chyb, které se promítají do výkonnosti brankáře, ale velmi citelně i do výsledků celého družstva.

Úvodem bych chtěla ještě upozornit, že následující kapitoly jsou zaměřeny na přípravu brankářů obecně, protože dle sledování a zkušeností trenérů brankářek se metodika přípravy téměř neliší. Používám zde tedy označení brankář/brankářka. Jednotlivé kapitoly jsou doplněny postřehy z pozorování a odborných zkušeností trenérů z oblasti ženského ledního hokeje.

## 1.1 Ženský lední hokej – aktuální stav

V **České republice** se hraje pravidelná soutěž v ledním hokeji žen již 17 sezón. V současnosti je v Čechách 10 (Beroun, Děčín, Karlovy Vary, Neratovice, Kladno, Kobra Praha, Litvínov, Pardubice, Plzeň, Slavia Praha) a na Moravě 5 (Brno, Hodonín, Karviná, Opava, Vsetín) klubů. Celkem je v ČR registrováno něco kolem 1421 hráček. Přesné údaje je těžké zjistit, jelikož řada hráček již ukončila svou aktivní činnost, ale přesto zůstávají vedeny jako aktivní hráčky. V posledních letech patří na vrchol pouze několik klubů, a to Opava, Beroun, Litvínov a Kladno. Obecně platí, že utkání české skupiny mají vyšší úroveň než utkání hraná v moravské skupině.

Ženský hokej je součástí Českého svazu ledního hokeje (ČSLH) od roku 1990 a řídí jej samostatná komise, která ale nemá v rámci ČSLH žádné významné pravomoci. Česká republika je účastníkem MS Divize I (dříve MS B), která se hraje každoročně, kromě sezón olympijských.

Na posledních třech MS Divize I získala česká reprezentace vždy medaili. V letech 2003 a 2005 bronzovou a na MS v lotyšském Ventspilsu v roce 2004 stříbrnou. V celkovém umístění zemí zaujímá národní tým ČR 11.místo.

Mezi země s nejvyspělejším ženským hokejem patří **Kanada**. Od roku 1990 zde základna vzrostla o více jak 400%. Údaje o počtu registrovaných hráček ledního hokeje v Kanadě uvádím v tabulce č. 1.

V Kanadě je organizováno několik soutěží pro dívky a ženy. Rozdělení je podobné jako u chlapců. Mladé hráčky mají své žákovské a juniorské soutěže, řada z nich hraje společně



v týmu s chlapci. Kanada má také juniorské reprezentace žen, a to U-22 a U-19, které se střetávají stejně starými týmy žen USA a také chlapeckými týmy.

Vzhledem k dlouhodobým zkušenostem a obrovské hráčské základně patří tým Kanady již od začátku konání mezinárodních soutěží v ledním hokeji žen spolu s týmem USA mezi favority.

Tabulka č. 1

#### **Počet registrovaných hráček ledního hokeje žen v Kanadě**

<b>SEZÓNA</b>	<b>POČET REGISTROVANÝCH</b>
2000/2001	51 105
1999/2000	43 421
1998/1999	37 748
1997/1998	29 031
1996/1997	27 305
1995/1996	23 922

Mezi další hokejově vyspělé státy patří USA. Zde je situace s ženským hokejem velmi podobná té v Kanadě. V průběhu sezóny 1990/1991 bylo v USA registrováno 149 hokejových týmů žen. Tento počet vzrostl v sezóně 1997/1998 na 910 registrovaných týmů. Hráčky jsou rozděleny do kategorií U-12, U-15, U-19 a Senior – open age. Počet registrovaných hráček a týmů uvádím v tabulce č. 2.

Pokud bych měla hodnotit úspěchy, je to velice podobné jako u týmu Kanady.

Tabulka č. 2

**Počet registrovaných hráček a počet týmů ledního hokeje žen v USA**

SEZÓNA	POČET REGISTROVANÝCH	POČET TÝMŮ
1999/2000	36 295	
1998/1999	34 156	1268
1997/1998	28 346	1071
1996/1997	25 253	910
1995/1996	22 569	710

Mezi další země s vyspělým hokejem žen patří **Švédsko**. V současné době má registrováno přes 1000 hráček ve všech věkových kategoriích a 55 registrovaných týmů. První tým vznikl ve městě MoDo a liga se začala hrát již roku 1981. Lední hokej žen je ve Švédsku součástí švédské federace od roku 1984. Současně s týmem Finska tvoří za zámořskými celky další favority mezinárodních soutěží. Je však nutno konstatovat, že na zámořské celky oba skandinávské ještě ztrácejí.

Další, již zmiňovanou, zemí je **Finsko**. Poprvé se národní liga v této skandinávské zemi hrála roku 1983 a v současné době finská federace organizuje 2 ligy. V první lize je 8 týmů, ve druhé 12 týmů.

Mezi největší úspěchy národního družstva patří bronzové medaile na ZOH v Naganu a čtvrtá místa na ZOH v Salt Lake City a Torinu.

Ženskému hokeji se věnuje také vyspělá hokejová země **Rusko**. Na mezinárodní scéně se národní tým objevuje až roku 1994. Ženský hokej je soustředěn převážně do hlavního města, kde se nachází 3 družstva (Dynamo, Spartak a Sovětská křídla). Jako základ pro vytvoření národního týmu uvádí ruská federace tým Spartaku Moskva.

Mezi méně hokejově rozvinuté země patří **Německo**. Toto konstatování však neplatí v ženském hokeji. Německé národní družstvo se zúčastnilo ZOH v Salt Lake City a je pravidelným účastníkem Mistrovství světa.

Nejvyšší národní soutěž (Bundesliga) je rozdělena na dvě skupiny. Ve skupině Sever hraje 7 týmů a ve skupině jih hraje 6 týmů. K tomu jsou v Německu pořádány i nižší ligové soutěže. Vzhledem k velké hráčské základně má Německo dva národní týmy (tým A a tým B).

Další evropskou zemí je **Švýcarsko**. I když se nejedná rozlohou o příliš velkou zemi, ženskému hokeji se zde daří. První tým vznikl již v roce 1980 ve městě Fribourg a roku 1984 patří ženský hokej pod švýcarskou hokejovou federaci SEHV. První oficiální ročník ženské hokejové soutěže se konal v sezóně 1989/1990.

Švýcarská hokejová federace pořádá celkem 4 ligy, které se ještě dělí do skupin. Celkově se ve Švýcarsku lední hokej žen hraje ve 40 týmech, což je na tak malou zemi velké množství. Díky tomuto faktu si mohou dovolit dva národní týmy (tým A a tým B). (Kornalíková, 2004)

Pokud budu hodnotit stav ženského hokeje obecně, tak mezi nejlepší patří zámořské státy. Poté se na vrcholu vyskytují ještě státy Skandinávie (Finsko a Švédsko) a teprve poté následuje Rusko a další evropské státy (Německo a Švýcarsko). Nemělo by se zapomenout na asijské státy jako je Čína a Japonsko.

Je však nutné zkonstatovat, že na zámořské celky všechny ostatní ještě ztrácejí. Nejvíce se jim v poslední době přiblížilo Švédsko. Za oceánem probíhá trénink hráček již od útlého věku a podle dostupných informací podle stejné metodiky nácvičku jako u chlapců. Je to dáno velkou hráčskou základnou a popularitou ledního hokeje i v dívčím či ženském provedení. Množství věkových kategorií a výkonnostních stupňů umožňuje provozování ledního hokeje dívkám (ženám) různého věku a různé výkonnostní úrovni.

Bohužel v našich podmínkách (vzhledem k úzké hráčské základně) toto není možné. Jedinou možností, jak pečovat o hráčky od útlého věku je jejich zařazování do žákovských kategorií společně s chlapci. Podle zkušeností je hráčka (i když jich je v České republice poměrně málo) schopna stejného tréninku a zatížení až do kategorie starších žáků (8.-9. třída). Jak se ukázalo, působení v dorosteneckých a juniorských výběrech je v současné době nemožné. Je to především dáno odlišností fyzického vývoje chlapců a dívek. Ze zkušenosti

mohu potvrdit, že hráčka, která přijde do ligy žen ze žákovské kategorie, je vybavena mnohem větším množstvím herních dovedností než dívka, která žákovskou (chlapeckou) ligu nikdy nehrála.

## **2. Cíl, úkoly a pracovní hypotézy**

### **2.1 Cíl diplomové práce**

Cílem mé diplomové práce bylo, na základě znalostí z literatury a mou provedených sledování, zmapovat a porovnat tréninkové metody u vybraných brankářek ledního hokeje a zároveň porovnat trénink brankářů – mužů a žen v ledním hokeji a formulovat na základě předešlého doporučení pro trénink brankářek.

### **2.2 Úkoly diplomové práce**

- charakteristika hry brankáře
- zpracovat rešerše z odborné literatury
- na základě teorie stanovit hypotézu zadaného tématu
- testování vybraných souborů

### **2.3 Hypotézy diplomové práce**

- předpokládám, že, trénink brankářek se téměř neliší od tréninku brankářů /mužů/.  
Liší se pouze objemem a intenzitou zatížení
- předpokládám, že objem a intenzita tréninkového zatížení je přibližně shodná s tréninkovým zatížením kategorie starších žáků

### 3. Teoretická část

#### 3.1 Charakteristika hry hokejového brankáře

Aby brankář zvládl mnohostranně náročnou činnost, musí mít pro ni tělesné a psychické předpoklady. Brankářská činnost působí v organismu funkční odezvu podobné té, kterou můžeme vidět u typických výkonů maximální a střední intenzity. Nepravidelnost průběhu hry vyžaduje od brankářů různě velkou práci. V jeho činnosti se vyskytují všechny typy zatížení, a to v zcela nepravidelném pořadí a v různé intenzitě. Je možno říci, že se navzájem prolínají, jeden typ přechází plynule do druhého. To vyžaduje obrovskou náročnost na organismus brankáře a demonstruje význam tréninku pro jeho funkční zdatnost. Aby byl v dobré pohodě a patřičně relaxován, je nutno vést jeho přípravu k maximální hranici funkčního zatížení. Jedině potom je schopen správného uvolnění, nepodléhá psychické únavě a reaguje bezprostředně rychle v rámci vhodné analýzy situace. Při nižší funkční zdatnosti se tato schopnost rychle opotřebovává.

Hra brankáře je tedy složitá a náročná pohybová činnost, kterou je možno rozložit na tři vzájemně se prolínající se fáze. V první řadě jde o vnímání herní situace, která je základním předpokladem aktivního zapojení brankáře do hry. Dále jde o rozbor a řešení určité herní situace, což umožňuje brankáři provedení správných závěrů o činnosti protivníků i vlastních spoluhráčů a předvídaní dalšího vývoje hry. Poslední částí je pak vlastní pohybová činnost, která vychází z předcházejících fází herních činností a vyústí v koordinačně složitý pohybový celek, jehož kvalita se odráží v rychlosti a přesnosti provedení.

Jak jsme již uvedli výše, je hra hokejového brankáře považována především za rychlostní výkon. Jedná se o latentní dobu pohybové reakce, rychlost jednotlivého pohybu při malém vnějším odporu a frekvenci pohybu. Tyto tři elementární formy projevu rychlosti jsou na sobě relativně nezávislé, což se zvláště projevuje mezi rychlostí reakce a ostatními ukazateli rychlosti pohybů. Obranný pohyb se tedy skládá z doby reakce a následného pohybu. Pro brankáře je typická složitá reakční doba – střelec má několik možností kam

kotouč umístit a brankář musí vybrat odpovídající řešení. Brankář se tedy rozhoduje na základě výběru střelce. Jsou ale i situace, které brankář řeší předvídáním situace, a to na základě svých zkušeností předvídá, do které části branky bude střela směřovat a zákrok provede s časovým předstihem. Tím se může vysvětlit chycení takzvaného nechytatelného či zázračného zákroku.

Závěrem bych se chtěla ještě stručně zmínit o některých psychických předpokladech. Brankář především nesmí mít strach z letícího kotouče a obavy ze skrumáží před brankou, z atakování soupeře a z řešení složitých situací nejrůznějšími pády. Pozornost je dalším velmi důležitým předpokladem. Vždyť stačí zlomek vteřiny a kotouč je v brance, byť byl vystřelen z velké vzdálenosti. Rychlost střel, stejně jako možnosti reakční doby jsou dnes známé. Branka padla, protože brankář byl nepozorný, slyšíme často. Víme však, že nepozornost neexistuje, že je pozornost odvrácena k jinému předmětu. Brankář musí být schopen té nejvyšší koncentrace, sledovat kotouč za všech okolností. Rovněž ale víme, že nepřetržitá pozornost však není možná, proto brankář odpočívá ve chvílích, kdy je hra daleko od branky. Bylo zjištěno, že na post brankáře je nejvhodnějším typem typ silný, vyrovnaný, který odpovídá požadavkům kladeným na co nejstabilnější psychiku. Schopnosti tohoto typu dávají možnosti maximální koncentrace a při zvládnutí všech pohybových dovedností při náročných herních podmínkách mají brankáři předpoklad k vynikajícím výkonům.

### **3.2 Činnost brankáře z hlediska systematiky ledního hokeje**

Z hlediska metodiky a pro potřeby tréninku a utkání je nutné celou hru brankáře systematizovat. Pohled na tuto problematiku může být u různých autorů svým způsobem odlišný, což nepochybně souvisí s jejich filosofií na určitý problém v daném časovém období. Myslíme si však, že cílem je stanovit tréninkové prostředky a nástroje, které povedou k dosažení co možná nejvyšší sportovní výkonnosti brankářů ledního hokeje.

V systematicce ledního hokeje zařazujeme činnost brankáře mezi činnosti zvláštní.

### 1. Základní postoj a bruslení:

- v brankovišti
- v prostoru před brankou
- za a okolo branky

### 2. Chytání a vyražení střel:

střely po ledě - holí

- nohama
- tělem (skluzem)

střely nad ledem - polovysoké

- rukama
- nohama
- holí
- tělem (skluzem)

střely nad ledem - vysoké

- rukama
- tělem

### 3. Hra holí:

- zastavení kotouče
- rozehrání kotouče
- vypíchnutí kotouče

#### 4.Řešení samostatných nájezdů:

- vybruslením
- vypíchnutím kotouče
- polorozklekem a rozklekem
- skluzem
- chytání vystřeleného kotouče

#### 5.Řešení herních situací:

- vykrytí střeleckého úhlu
- při zakrytém výhledu
- při opakované střele
- při tečování
- při hře za brankou
- situace 1-1, 2-1

### 3.3 Základní postoj

Brankář by měl zaujímat v brance takový postoj, aby tělem zakrýval co největší prostor branky. Ve většině případů vynikající brankáři nemají jednotný základní postoj, ba naopak v mnoha případech se odlišují. Základní postoj je záležitost vysoce individuální, jehož volbu necháváme na brankáři samotném. Každý brankář si svůj postoj upravuje dle svých tělesných proporcí a stylu chytání. Význam základního postoje se musí neustále zdůrazňovat, jelikož určuje způsob hry, šetří sílu, čímž umožňuje hrát s co nejmenším zatížením a dává příležitost k aktivní účasti i ve hře mimo branku. Pro úspěšnou činnost je důležité setrvávat co nejdéle v základním postoji, viz obr. 1.

Existují však některé zásady, které je nutno znát a brankáři by je měli dodržovat:

- hůl je položena celou plochou na ledě asi 20 cm před špičkami bruslí – pro utlumení letících kotoučů a pod úhlem asi 80°.



dlouhým skluzem s výjimkou skluzové nohy, která se vytáčí do směru pohybu. Odraz vychází ze špičky nože odrazové nohy, která se pak volně překládá. Výhoda tohoto přesunu spočívá v jeho rychlosti a v délce. Proto ho záčci používají i k přesunům uvnitř branky, kdy ještě nemají dostatek sil pro boční přesuny, viz obr.4.

Zásady bočního přesunu vybruslením:

- v počátečním okamžiku odražení vytváří špičky bruslí písmeno T
- odražení se provádí špičkou brusle
- špička brusle odrazové nohy směřuje neustále k situaci ve hře
- horní část těla směrem k situaci připravené k zásahu
- hůl zakryje místo, které zůstává mezi nohama
- přesouvající noha vykoná ostré zastavení
- v okamžiku zásahu na místě v základním

Nevýhodou je vychýlení těžiště, nemožnost okamžité změny pohybu a výpadu proti směru vlastního pohybu. Vytočením nohy s betonem se zmenšuje plocha brankářova těla zamezující průnik kotouče do branky.

### **3.4.2 Bruslení brankářů v prostoru před brankou**

Hlavním cílem hry brankáře v předbrankovém prostoru je využití techniky bruslení a svého pohybu k zaujímání správné polohy tak, aby v okamžiku výstřelu protihráče byl vždy mezi osou brány a kotoučem a aby mohl zakrýt svým tělem co největší prostor v brance. Měnění herní situace a zaujímání nového postavení představuje asi 75% brankářovy činnosti v utkání. Hraje-li brankář správnou poziční hru, hraje zároveň hospodárně. Než začne brankář hrát správně tuto hru, měl by mít jasno a plně chápat faktory, které mají na poziční hru vliv. Brankář musí trénovat svou schopnost analyzovat tyto situace a zároveň posuzovat alternativní možnosti hráče, který vede kotouč. Musí se naučit poziční hře, která především spočívá v tom, že posuzuje rychlost a chování hráče vedoucího kotouč, a podle toho pak jedná. K tomu potřebuje velmi dobrou bruslařskou dovednost a dobrou orientaci na ledové ploše, viz obr. 5.

(Adamec, 1972)

Zásady pro pohyb v prostoru před brankou:

- nacvičovat správné výchozí postavení v brance
- naučit se znát poměr mezi kotoučem a brankou ve všech možných situacích
- naučit se prostorově znát svou vlastní obrannou třetinu

Orientace brankáře v prostoru před brankou je důležitou schopností, bez které nemůže být úspěšný. Brankář musí stále sledovat kotouč, pohyb hráčů, vývoj herní situace. Současně musí mít stále přehled o svém postavení vůči brance, aniž by si pomohl otočením hlavy nebo dokonce celého těla. K určení správného místa mu pomáhají orientační body jako oblouk a brankoviště, body na vhazování, modrá čára mantinelu apod.... Vedle podvědomé orientace zrakem si brankář může pomoci i dotykem volné ruky, nohy, případně holí o branku. K nácviku přesunů a orientace jsou vhodná cvičení, při kterých brankář vyjíždí z brankoviště a vrací se zpět do výchozího postavení. Jde o výpady vpřed, vzad, do stran uvnitř a v bezprostřední blízkosti brankoviště. Brankář buď posoudí předem stanovené pořadí výpadů nebo se snaží řešit fiktivní herní situace, které se odehrávají v jeho mysli.

Základní předpoklady pro správné vykrývání střeleckého prostoru v předbrankovém prostoru jsou tyto:

- výborné bruslení
- dobré čtení hry a vyhodnocování situace
- dobrá pohyblivost
- dobré fyzické a kondiční vlastnosti

Při vyjíždění proti hráči s kotoučem, který najíždí z úhlu vyjíždí brankář tak, že váhu přenáší na nohu bližší k hráči a druhou má uvolněnou pro případný zákrok. Pro případ zastavení, kdy se brankář přemísťuje do strany s přihrávkou, snaží se vždy o zastavení na noze, která je blíž k mantinelu. Zároveň přenáší těžiště těla na tuto zastavující nohu. Ostatní části těla jsou po celou dobu směrem ke kotouči a snažíme se co nejrychleji přitáhnout odrazovou nohu. Důkladněji se k této problematice vrátíme v kapitole taktická příprava brankáře.

- poloskluz

- skluz

- poloskluz

### 3.5.1 Chytání střel po ledě

Kotouče letící po ledě v těsné blízkosti těla by měl brankář krýt pouze holí. Je to nejrychlejší a nejekonomičtější zásah bez nebezpečí ztráty rovnováhy. Při chytání střel holí, brankář vyjetím na brankoviště zmenší střelecký úhel. Při střelách z dálky a ze střední vzdálenosti je brankář v základním postoji a střely po ledě chytá natočením těla na příslušnou stranu a kotouč vyráží do rohu kluziště. Zkušenější brankář je schopen časem regulovat podle herní situace i směr odraženého kotouče, viz obr. 7a, b.

Zásady pro zákrok holí ve stoje:

- hůl leží celou čepelí na ledě 15 – 20 cm před bruslí
- zákrok má ještě zajištěn chráničem
- horní polovina těla se vytáčí pomocí rotace v bederní páteři
- hůl se pohybuje v mírném oblouku, pohyb vychází z ramene
- přenesení váhy na skluzovou nohu

Zákrok bruslí ve stoje je v současné době ojediněle používaný zákrok, při kterém brankář nezasahuje letící kotouč holí, ale bruslí, viz obr. 8a, b.

Chytání střel po ledě polorozklekem je jeden z velice účinných zákroků, který provádíme ze základního postoje klekem na obě kolena s vytáčením jednoho chrániče do hřiště, hůl během pohybu chrání prostor mezi nohama, ruce jsou v přirozené poloze připravené chránit horní část branky. Chycené kotouče nesmí končit a zůstat před brankářem, brankář se snaží je směřovat mimo střelecký prostor a poté se vrací co nejrychleji do základního postoje, viz obr. 9a, b.

Zásady správně provedeného polorozkleku:

- koleno protilehlé strany rovnou na led,
- hýždě nad patami, ale nesedat na brusle
- noha na straně zásahu rovnou do strany a koleno tlačit k ledu
- chránič směrem ke kotouči a zrak sleduje kotouč

Polorozklek současně u většiny brankářů nahrazuje dříve používaný zákrok polorozštěp, při kterém brankář chytá kotouč vytočenou vnitřní hranou brusle. Vzhledem k tomu, že se tento zákrok v menší míře používá, seznámíme se s ním na níže uvedených obrázcích, viz obr.10a, b.

Střely letící po ledě nebo těsně nad ledem do prostoru mezi brankářovi chrániče se chytají pomocí rozkleku. Tento zákrok je velice účinný zákrok. Přejít do rozkledku se děje ze základního postojů klekem na obě kolena a současným roznožováním s vytáčením chráničů do hřiště. Nohy jdoucí do rozkledku musí být od kolena až po špičku betonu celou plochou na ledě. Ne však zcela kolmo proti letícímu kotouči, aby se nemohl odrazit před branku, ale do strany. Hůl chrání prostor mezi nohama, ruce jsou připravené k zákroku proti možné změně směru kotouče do horní části branky, viz obr.11.

Zásady při provádění rozkleku:

- brankář v poloze vztyčené na kolenou (ne v sedě)
- zásah hůl se provádí před chrániči
- kolena jsou co nejbližší u sebe
- chrániče jsou vytočeny co nejširší proti kotouči a celou plochou na vnitřních stranách.
- ruce jsou přitaženy k tělu tak, aby nevznikal prostor mezi rukama a tělem

U všech zákroků, kdy brankář opouští svůj základní postoj dbáme na to, aby byl co nejrychleji zpět v základním postavení.

Dalším způsobem jak čelit střelám po ledě a nízko nad ledem je zákrok nazývaný skluz. Tento zákrok, který je technicky velmi náročný, používáme proti střelám

z bezprostřední blízkosti, v situacích, kdy protihráč přijímající přihrávku stojí za brankářem a je připraven střílet nebo při řešení samostatných nájezdů. Skluz provádíme ze základního postoje, ze dvou plynule navazujících fází. První je nedokončený klek, druhá obloukovité podmetení spodní nohy a srovnání chráničů nad sebe. Tím je vytvořena velká plocha těžko překonatelná z malé vzdálenosti, viz obr. 12.

Zásady správného provedení skluzu:

- směr pohybu určuje vytáčející se noha
- horní část těla následuje skluz nohy určující směr pohybu
- směr pohybu musí být takový, aby chrániče byly kolmo a co nejbliže ke kotouči
- následuje co nejrychlejší podmetení odrazové nohy, která se musí dostat pod nohu skluzovou a vychází ze základního postavení
- zafixuje se stabilita těla tak, aby bylo na boku
- brankář dokončí pohyb do tvaru mírného písmene V
- zafixuje stabilitu těla tak, aby bylo na boku
- brankář leží na boku tak, aby viděl špičky bruslí, paže s holí je napnutá, podpaží je na ledě a lapačka eventuelně s horní nohou zajišťuje odkrytý prostor brány

Zásah skluzem bývá uskutečněn velmi rychle, ale velmi důležitý je i zpětný pohyb do základního postavení, který by měl být velmi rychlý a během celého času provádění pohybu je nutná brankářova připravenost k zásahu, viz obr. 13.

Zásady pro návrat ze skluzu do základního postavení:

- pokrčíme spodní nohu a přitáhneme ji k tělu
- druhou nohu dáme přes ní a ze špičky budeme vstávat
- zároveň se zvedneme přes loket spodní ruky
- druhá ruka je připravena k zásahu
- celé zvednutí se provádí na tři fáze až do základního postavení
- hůl je po celou dobu na ledě

Dalším zásahem, který může brankář použít v herních situacích podobných těm, kdy používá skluz, je zákrok sklouznutím po koleni zvaný poloskluz. V situaci, kdy brankář

nestačí vybruslit změnu herní situace je tento zákrok velmi výhodný, protože při přesunu zároveň provádí zákrok při kterém svým tělem vykrývá horní část branky a má větší pravděpodobnost úspěšného zákroku při opakovaných střelách. V následující sérii obrázků znázorníme zásady zákroku sklouznutím po kolenu do strany.

Zásady této fáze zákroku:

- pohyb se provádí v okamžiku přihrávky a to v jejím směru
- postavení kolmo ke kotouči
- silné odražení z vnitřní hrany odrazové nohy, viz obr. 14.

Zásady této fáze zákroku:

- chránič na straně lapačky se položí celý na led
- hůl zůstává na ledě vedle kolena, které je na ledě
- noha na straně vyrážky je mírně pokrčená, viz obr. 15.

Zásady této fáze zákroku:

- chránič směřuje co nejbliže ke střelci
- lapačka co nejbliže ke kotouči nad chráničem
- tělo je kolmo ke kotouči
- hůl na ledě mezi nohama, viz obr. 16

Zásady této fáze zákroku:

- rychlý návrat do základního postoje odražením se z hrany brusle na straně vyrážky
- rychlé zvednutí kolena skluzové nohy
- přenesení váhy na původní skluzovou nohu
- hůl po celou dobu na ledě

### 3.5.2 Chytání střel nad ledem

Střely vedené nad ledem chytá brankář rukama, tělem nebo chrániči nohou. Zásadou je, že brankář se nemusí snažit střely chytat a nikoli vyrážet. Vyrázení kotouče je možné jen v krajním případě, když střelu nemůže brankář chytit jinak. Trenér musí vést brankáře k tomu, aby nevyrážel kotouč před sebe, a to proto, že se jej může zmocnit soupeř a může znovu ohrozit branku. Střely z bezprostřední blízkosti se nedaří vždy pro jejich rychlost zachytit na rukavici, a proto je třeba řešit situaci jejich vyražením. V takovém krajním případě se musí brankář snažit vyrážet střely do rohu hřiště, aby kotouč odrazil co nejdál od branky a aby zároveň získal čas k zaujetí správného postavení v brance pro další hru.

#### 3.5.2.1 Střely nad ledem - polovysoké

Vystřelené kotouče letící nízko nad ledem může brankář krýt chycením do ruky. Jde o střely letící ve výši 20-25 cm. Kdyby ovšem brankář chytal tyto střely vstoje, mohlo by se stát, že by byl pohyb ruky příliš pomalý. K úspěšnému zásahu je třeba provádět pohyb dolů nejen rukou, ale i tělem, a to na koleno do polorozkleku i s případným sklouznutím po chrániči. U tohoto zákroku je důležité postavení betonu celou plochou kolmo proti kotouči, kolmé nastavení volné ruky a postavení hole tak, aby vykrývala mezeru mezi oběma betony. Brankář nesmí opomíjet, že celý tento pohyb vychází z vnitřní hrany brusle odrazové nohy a tělo přenesením váhy směřuje ke kotouči, viz obr.17.

Chytání polovysokých střel na stranu ruky s holí kryje brankář vyrážecíčkou nebo holí tak, že v polorozkleku v okamžiku dopadu kotouče na plochu vyrážecíčky stočí hřbet ruky do strany a střelu odráží do rohu hřiště. Obranný zákrok má vycházet z horní poloviny těla bez zbytečných pohybů dolních končetin. Jen těžiště se přesouvá lehce na stranu ruky s holí.

Zásady zákroku v polorozkleku při polovysokých střelách:

- pohyb vychází z hrany odrazové nohy
- váha těla je na kolenu na ledě
- tělo postupně dotahuje na stranu ke kotouči
- udržovat rovnováhu během celého zákroku
- hůl mezi chrániči
- lapačka připravena k zákroku na vrcholu chrániče

- vyrážedka i hůl připravena provést dynamické vyrážení kotouče do rohu

Zásady zákroku holí:

- pohyb vychází z odrazové nohy
- hůl se pohybuje společně se skluzovou nohou
- hůl musí být natočena co největší plochou proti kotouči
- oči sledují stále kotouč
- vyrážet kotouč mimo střelecký prostor
- váha těla se přenesse za kotoučem na skluzovou nohu

Střelu, která míří na tělo do výše kolen kryje brankář tím, že oba holenní chrániče přitáhne těsně k sobě a kolena vysune dopředu, čímž sníží těžiště těla. Kotouč zachytí na šikmo postavené chrániče. Lapačkou se musí brankář snažit zajišťovat chycení kotouče a bránit tak jeho odskočení od chráničů.

### 3.5.2.2 Střely nad ledem - vysoké

U všech zákroků lapačkou a vyrážedkou musíme také dbát na přesunutí váhy směrem ke kotouči. Tento pohyb by měl být opět co nejúčelnější, bez zbytečných souhybů, znamenajících ztrátu rovnováhy.

Střely směřující do strany na ruku s lapačkou kryje brankář tak, že mírně rozevřenou lapačkou jde kotouči naproti. Před doletem kotouče k ruce stočí lapačku přímo proti směru jeho letu a provede rukou zpětný pohyb, přičemž zachytí kotouč mezi palcem a ukazováčkem. Zpětný pohyb dělá brankář především proto, aby ztlumil prudkost kotouče. Ruka s lapačkou je vždy předsunuta před tělem brankáře a držíme ji přirozeně otevřenou dlaní obrácenou dopředu. Lapačku neopíráme o beton, nikdy ji neotáčíme hřbetem ruky dopředu. Pohyb, který vykonává je krátký, rychlý a zpětný, aby utlumil tvrdý náraz a zabránil vypadnutí kotouče z lapačky, viz obr. 18.



Zárok lapačkou proti vystřelenému kotouči má několik následných fází, které jsou nutné pro úspěšné provedení zákroku:

- mírný pohyb proti kotouči
- zachycení kotouče
- ztlumení v rukavici
- tělo směřující ke kotouči

Je důležité dbát na zamezení pohybu celého trupu do rotace kolem svislé osy těla. Tím se značně vychyluje jeho těžiště a brankářovy nohy se na okamžik dostávají do polohy znemožňující okamžitý pohyb. Chytání do lapačky je třeba nacvičovat nejprve chytáním lehkých střel do ruky bez rukavice. Trenér nebo jím pověřený hráč hází kotouč brankáři a ten jej chytá rukou tak, že jej za letu přitiskne palcem k ukazováčku a prostřednímu prstu ruky. Přitom musí uplatnit zpětný pohyb, protože pouhé nastavení ruky by bylo bolestivé. Stejně tak musí brankář dávat pozor, aby nechytal kotouč na dlaň. I kdyby měl lapačku, byl by tento způsob chytání bolestivý vzhledem k tomu, že v dlani lapačky je jen měkká kůže. Pokud se brankáři nedaří chytání do lapačky, nacvičuje s ním trenér chytání lehkých střel z větší vzdálenosti, tj. 10 až 15 metrů. Teprve až najde brankář jistotu a začne si věřit, je možné zkrátit vzdálenost střelby na 5-8 metrů.

Vysoké střely, které směřují na tu stranu, kde brankář drží hůl (zpravidla je to na jeho pravou stranu), kryje brankář hřbetem rukavice, i když může takové rány chytat také do lapačky. Chytání na hřbet rukavice provádí brankář tak, že rukavicí sleduje směr letu kotouče a její hřbet nastaví kolmo na letící kotouč. Zpětným pohybem celého předloktí ztlumí prudkost letu a zabrání odskočení kotouče od ruky. Lapačkou přitom drží kotouč na ruce. Nácvič chytání na hřbet ruky se zpravidla ihned daří, protože kotouč brankáři odskakuje od hřbetu rukavice dřív, než se mu podaří přidržet jej lapačkou. Příčina je vždy v tom, že zpětný pohyb není správně načasován, jinými slovy brankář vede hřbet ruky proti letu kotouče (vyráží kotouč). Zpětný pohyb ruky usnadní vytočení opačného ramene vpřed, to znamená, chytá-li se na pravou ruku, vytáčí se dopředu levé rameno (tím se usnadní přidržení kotouče levou rukou). Podobně jako při chytání do lapačky naučí se brankář snáze chytat na hřbet ruky, když se mu kotouč hází na branku.

Vysoké střely ze vzdálenosti 10 a více metrů je možné krýt také lapačkou, a to vytočením ruky dlaní vpřed přes prsa. Lapačku má brankář dlaní proti střele, zpětným pohybem tlumí kotouč a současně ho zachytává mezi palec a ukazováček. Trénink uvedených způsobů chytání střel musí být systematický a plánovitý. Střely nesmějí být vedeny náhodně, jak se to střelci podaří, ale vždy do přesně stanoveného místa, aby měl brankář možnost automatizovat pohyby a získat tím jistotu, viz obr. 19a, b.

Zásady pro zákroky vyrážecí:

- pohyb stejný jako na straně lapačky
- zásah se provádí vyrážecí a můžeme kotouč ztlumit i lapačkou
- vyrážecí pokud kotouč nemůžeme ztlumit, vytáčíme tak, aby odražený kotouč směřoval do rohu hřiště

Střely, které směřují brankáři na tělo, tlumí brankář tak, že prudce vysune ramena proti letu kotouče a hrudník stáhne zpět. Přitom zajišťuje kotouč tím, že jej přiklopí lapačkou, viz obr. 20. Při tomto chytání musí brankář zpevnit a přitáhnout nohy k sobě a kolena pokrčit, aby i při vypadnutí kotouče neproletěl kotouč mezi nohama do branky. Střelu, která míří na tělo do výše kolen kryje brankář tím, že oba holenní chrániče přitáhne těsně k sobě a kolena vysune dopředu, čímž sníží těžiště těla. Kotouč zachytí na šikmo postavené chrániče. Kdyby stál vzpřímeně, odrazil by se kotouč od chráničů dopředu a mohl by se jej znovu zmocnit útočník. Lapačkou se musí brankář snažit zajišťovat chycení kotouče a bránit tak jeho odskočení od chráničů. Kotouče letící na masku zpracovává brankář lapačkou, kterou předsouvá přetočenou před obličej. Popřípadě jde do rozkleku s tím, že volnou ruku vytrčí nad sebe do míst, kde se nacházela jeho hlava.

### **3.6 Hra holí**

Na základě zkušeností víme, že tréninku hře holí se nepřikládá téměř žádný význam. Následky jsou zjevné. Většina našich brankářů má slabinu právě v ovládnutí hole. Hra holí je všeobecně podceňována. Chytí-li brankář prudkou střelou z malé vzdálenosti, zabránil brance. Srazí-li však holí přihrávku směřující do zadního ohrazení na volného soupeře před brankou,

nikdo takový zákrok nehodnotí jako zabránění “vyložené“ brance. Projde-li však přihrávka, brankář má malou naději na chycení střely od volného hráče. Vysunutím hole může brankář zvýšit svůj dosah o 2-3 m, může založit útok, atd. Trenéři by měli od brankářů vyžadovat hru holí jako každou jinou činnost.

Vzhledem k tomu, že asi 55% všech zákroků brankáře se provádí holí, pak je absolutně nejlepší a nejdůležitější pomůckou brankáře a správná volba má pro něj velký význam. Ta je závislá na výšce, síle a stylu brankáře. Důležitými body pro výběr hole je její úhel a způsob držení brankářem. Při zjišťování úhlu hole si brankář musí všimnout místa jejího největšího opotřebení, podle toho pozná správný úhel. Čepel by se měla opotřebovávat rovnoměrně po celé délce. Velkou pozornost musíme věnovat rozšířené části hole, která se upravuje podle výšky brankáře. K dobré holi se dopravujeme zkoušením. Každý brankář si navykne na určitou délku a je důležité, aby pak dostával stejnou hůl.

Zásady správného držení hole:

- držet hůl pevně, ale ne křečovitě
- zvolit správnou hmotnost hole
- v základním postoji má hůl před bruslemi směřovat v ostrém úhlu.

Aktivní hra holí vyžaduje od brankáře dobré bruslení a dobrý smysl pro hru. Musí dokázat číst herní situaci a předvídat její pokračování. Tuto hru je nutno uskutečňovat s rozvahou tak, aby nebyla omezena schopnost chytat vystřelené kotouče. Svoji hůl musí ovládat tak dobře, aby v případě, že to situace dovolí, dokázal kotouč rozehrát. Důležitá pro brankáře je analýza svojí aktivní hry, aby mohli vyhodnocovat nově vzniklé situace, které mohou nastávat za jejich brankou.

### **3.6.1 Zastavení kotouče**

Zahraje-li protihráč kotouč proti hrazení, musí brankář často zajet za branku a kotouč zastavit. Zastavení kotouče za brankou není tak snadné, jek vypadá, ale nemusí to být vždy těžké, ovládá-li brankář správný postup. Je-li kotouč rozehrán podél hrazení musí brankář vyjet za branku, držet hůl, jak jí drží v základním postoji, zastavit kotouč, aby jeden z obránců

jej mohl převzít. Kotouč zanechává několik centimetrů od hrazení. Pokud brankář vidí, že protihráč je rychlejší než obránce, musí kotouč rozehrát sám.

Vyjede-li brankář za branku, musí být přesvědčen o tom, že se ke kotouči dostane jako první, musí vyjet na tu stranu, na kterou je kotouč nastřelen a do branky by se měl vrátit týmž směrem jímž vyjel a jeho obličej by měl být obrácen k herní ploše. Při vyjíždění za branku musí být brankář připraven i na eventualitu, že kotouč se může odrazit přes brankářovu hokejku, proto je nutné a zvláště bezpečné zajišťovat kotouč letící po mantinelu nohou eventuelně tělem, viz obr. 21.

### **3.6.2 Rozehrání kotouče**

Rozehrávání vychází z plynulého přechodu od chycení k položení kotouče na led. Drží-li brankář hůl v pravé ruce, vysunuje tuto ruku na konec hole, volnou rukou (lapačkou) uchopí střed hole a přihrává-tedy rozehrává jako levák. Častou chybou je přehazování hole, v našem případě na stranu praváka. Je to ztráta času, soupeř se dostává do blízkosti brankáře a přihrávka je již nebezpečná. Volná ruka by měla být vždy rukou spodní, viz obr. 22.

Při rozehrávce po úspěšném zásahu brankář kryje rozehrávající kotouč svým tělem. Rovněž je dobré, pokud brankář ovládá všechny způsoby možných rozehrávek jak jednoruč, tak obouruč, viz obr. 23.

Vyjíždět si musí vždy s rozvahou a nejdůležitější zásada je, že jeho výjezdy a hra kolem branky musí být dobře nacvičeny s ostatními hráči a ovládnutí této taktické varianty usnadní hru vlastního mužstva. Při hře holí mimo brankový prostor se brankář pokud je to možno neotáčí zády do hřiště a je připraven z brzdící nohy ihned se odrazit a vracet se zpět do branky.

### 3.6.3 Vypíchnutí kotouče

Vypichování kotouče je pro brankáře obtížným momentem a vyžaduje od něho dobrou schopnost posoudit jakým způsobem hráč vedoucí kotouč hodlá postupovat. Když se protihráč pokusí proniknout před branku, může brankář kotouč zasáhnout holí. Technicky toto vypíchnutí funguje následovně:

Protihráč začíná pronikat k brance, brankář vjede na brankoviště, aby zmenšil úhel, protihráč zahajuje své pronikání směrem ke středu kolem obránce. V okamžiku, kdy se podívá na kotouč, musí brankář povyjet ještě dál a vyrazí holí proti kotouči jako píst a kotouč vypíchně. Brankář musí být absolutně jistý úspěchem, protože jinak odhalí celý prostor mezi bruslemi. Používání hole v situacích, kdy útočník ze strany přijíždí před branku, je důležité, aby brankář dobře odhadl svoji možnost úspěšného zásahu, protože v opačném případě je jeho dolní část branky poodkryta, viz obr. 24.

Vypíchnutí kotouče požívá brankář rovněž za účelem překažení přihrávky při herních situacích v předbrankovém prostoru a při přihrávání ze zabrankového prostoru. Důležitým momentem je neudělání předčasného pohybu, aby se neodkryl prostor mezi bruslemi a správným předvídáním situace zasáhnout kotouč holí. Při přihrávce ze zabrankového prostoru je úkolem brankáře zamezit přihrávce okolo brankové tyče, a proto je nutné uzavření prostoru mezi brankářovou nohou eventuelně tyčí a jeho vysunutou hokejkou, viz obr. 25.

Zásady při vypíchávání kotouče:

-nenechat proniknout přes prostor, A hráče s kotoučem-ovládá-li brankář dobře hůl, proto její dosah je až 3 m a brankář razantním zákrokem může pronikajícímu hráči kotouč odebrat nebo vytlačit dál od branky.

-u přihrávky od zadního ohrazení před branku musí brankář mít vykrytý prostor mezi vlastní bruslí a patkou hokejky

-rozšířený prostor brankoviště musí brankář ovládat jednak pohybem, ale hlavně holí při situacích, kdy přihrávka nebo hráč směřují přes brankoviště.

### 3.7 Technika chytání při samostatných nájezdech

Ve hře má brankář často příležitost zasahovat do hry proti soupeři, kterému se podaří samostatný únik na branku a aby byl v tomto souboji úspěšný musí mít několik vlastností, které jsou nezbytné. Především musí perfektně zvládnout techniku bruslení, získat jistotu v technice chytání všemi způsoby a v neposlední řadě mít anticipační schopnosti, tzn. Předvídat a správně odhadnout úmysl protihráče. Je důležité, aby se brankář nedal soupeřem oklamat. Musí se snažit vystihnout jeho záměr a počkat s protiakcí až do doby, kdy chce útočník akci zakončit. Brankář má výhodu v tom, že soupeř bývá po úniku stíhán bránícím hráčem a nemá mnoho času přemýšlet o zakončení akce. Zpravidla končí únik buď vystřelením, nebo kličkou na tu stranu, na kterou ji má útočník nacvičenou. Brankář proto musí poznávat hru útočníků, nejlépe tím, že sleduje soupeře v jiných zápasech. Zvláště musí brankář pozorovat, jakým způsobem vedou útočníci kotouč a zda jsou leváci nebo praváci. Leváci mají vždy sklon ke kličce zleva doprava a praváci opačně. Proto brankář volí zákrok do té strany, na které očekává zakončení. Řešení samostatných nájezdů z taktického hlediska je obsaženo v kapitole „Taktická příprava“.

Samostatný nájezd protihráče řeší brankář povyjetím a tím zmenšením střeleckého úhlu, navázáním kontaktu s hráčem a postupným zpětným vybruslením a zpomalením se snaží o co nejbližší kontakt s hráčem. Při návratu do brankoviště musí srovnat svou rychlost s rychlostí protihráče. Rozhodující zákrok brankář provádí až na hranici brankoviště. Ve finálním pohybu se brankář rozhoduje pro jeden ze způsobů řešení a to vybruslením, vypíchnutím kotouče holí, polorozklekem nebo skluzem.

Při vybruslování nejdříve výjezdem zmenší střelecký úhel, zastaví a vrací se zpět do branky. Nejdůležitější jsou při tom první dva odrazy, které musí umožnit rychlý start do jízdy vzad, aby stačil bruslit současně se soupeřem a kotoučem. Úspěšné akce končí tak, že brankář kryje tyč, ke které chtěl útočník střílet.

Výpad holí proti hráči dělá brankář tak, že nohu vyrazí proti kotouči a odráží se špičkou brusle opačné nohy. Výpad provádí tak, aby útočníka vytlačoval z prostoru brankoviště mimo

branku. Aby neztratil stabilitu, poklekne při výpadu na koleno odrazové nohy. Před akcí musí brankář sledovat postavení nohou hráče a kotouč. Nesmí sledovat hráče samého, aby nebyl oklamán pohybem těla. Ten se rychle blíží k brance a musí se rozhodnout buď pro střelbu, nebo pro objetí brankáře. Proti tomu se může bránit brankář tak, že provede výpad holí spojený s pádem podobným skluzu.

Polorozklek proti hráči provádí brankář tak, že nohou vyrazí proti kotouči a odráží se špičkou brusle opačné nohy. Výpad provádí tak, aby útočníka vytlačoval z prostoru brankoviště mimo branku. Aby neztratil stabilitu, poklekne při výpadu na koleno odrazové nohy. Pro polorozklek proti kotouči volí brankář vzdálenost asi jeden až jeden a půl metru. Jestliže zahájí zamýšlenou akci dřív, ve větší vzdálenosti od útočníka, dá se předpokládat, že se akce nepodaří a útočník brankáře objede. Je proto nutné vést v tréninku brankáře k tomu, aby akci neprováděl předčasně.

Chytání nájezdu skluzem je účinným způsobem. Vytvoří se tím překážka vysoká 50 cm, kterou útočník z blízké vzdálenosti nesnadno překonává. Zákrok musí provádět brankář ze stejné vzdálenosti jako polorozklek. Předčasný nebo pozdní pád by znamenaly prohru v souboji s útočníkem. Při skluzu proti hráči provádí brankář navíc zákrok holí, kterou vysunuje proti kotouči a ruší zároveň pohyb útočníka, chystajícího se k objetí brankáře.

Během samostatného nájezdu musí být brankář připraven řešit i situaci, kdy bude útočník střílet ze střední vzdálenosti v předbrankovém prostoru. Omezit tuto možnost může brankář útočnickovi jen správným vyjetím rovněž tak musí být brankář připraven poté zasáhnout proti dojíždějícímu útočnickovi případně proti dorazené střele.

(Šindel, 2003)

Při nácviku techniky zákroku je třeba, aby hráče, který najíždí na branku, stíhal jiný hráč. Vytváří se tak podobná situace jako ve hře. Když totiž jede útočník na branku volně s vědomím, že ho nikdo neohrožuje v zakončení akce, jede pomalu a snadno brankáře obehává. Po zvládnutí techniky chytání při situaci 1-0, zařazujeme nájezdy z různých úhlů. Musíme mít na zřeteli, že při maximální únavě se vytrácí úspěšnost a tím i motivace pro likvidování samostatných nájezdů, což může být příčinou psychického zlomu brankáře.

### 3.8 Taktická příprava brankáře

Nedílnou součástí projevu brankáře je vlastní taktická hra. Ta v mnoha případech jeho výkon zviditelňuje a mnohdy i usnadňuje jeho práci. Takticky vyspělý brankář se vlastně stává součástí obranného systému družstva. Při řešení taktických variant se objeví řada nepřesností, které vesměs pramení z nesprávné anticipace brankáře nebo ze špatné komunikace s hráči. Tento problém se snažíme vyřešit častým zařazováním modelových situací. Nejvíce taktických dovedností si brankář ověřuje v herním projevu a zkušenosti z něj se pak přeměňují v taktickou vyzrállost.

K taktice hry brankáře patří:

- Správné postavení brankáře vzhledem ke kotouči tak, aby zakryl co největší prostor branky. Taktickým manévrováním v prostoru brankoviště zmenšuje brankář útočnickovi střelecké možnosti pro dosažení branky.
- Používání brankářských pádů omezit na nejnutnější minimum. Důsledný základní postoj brankáře v taktickém postavení nutí útočníka k dlouhému přemýšlení a tím k opožděnému momentu zakončení akce, což staví brankáře do výhodnější pozice.
- Úmyslné odkrytí brankového prostoru, který brankář perfektně ovládá, nebo fíngování prvního pohybu rovněž patří do rejstříku taktických prvků brankáře. Tyto prvky je nutné neustále procvičovat při tréninkové hře. Účinnost klamání útočníka brankářem závisí především na kvalitě klamného pohybu.
- K taktice brankáře taktéž patří zrychlení či zpomalení hry a to podle vývoje utkání nebo podle taktických pokynů trenéra. Jde o taktické rozehrání spoluhráčům do rychlého protiútoku či naopak častějším přerušováním eliminovat narůstající tlak soupeře.
- Řízení spoluhráčů před vlastní brankou a v jejím okolí již patří k povinnostem dobrého brankáře. Pokyny spoluhráčům však musí být jasné, zřetelné, heslovité a



především všem srozumitelné. Výrazy protichůdného provedení nesmí znít podobně! Dvojsmyslné povely vedou k panice a k následným hrubým chybám, znamenajícím ohrožení vlastní branky. Naučit se hlasově ovládat družstvo přímo ve hře vyžaduje mimořádnou pozornost. Stává se totiž, že brankář začne hráče řídit, ale přestane chytat a řízení ho bude odvádět od vlastní hry. Brankář, který své družstvo hlasově ovládá a současně hraje, je vlastně kouč na ledě. S nácvikem koordinace chytání a hlasového ovládání musíme začít již v žákovské kategorii, aby se tato činnost automatizovala.

- Používání hole u brankáře je v moderním pojetí hokeje nezbytnost. Správnou rozehrávkou a citem pro hru může brankář nejdnou překvapit soupeře natolik, že dostane své spoluhráče do přečíslení s následnou možností úspěšného zakončení. Najednou se stává, že brankář rychlou kolmou přihrávkou vyše spoluhráče do brejkové situace. Nenutíme však brankáře tento prvek užívat v utkání, pokud jej neovládá stoprocentně! Nepřesnou přihrávkou by mohlo dojít k hrubým chybám a k znervóznění jak brankáře, tak celého kolektivu. Ovládání hole je záležitost dlouhodobá a například jen vyjetí za branku a zastavení kotouče nastřeleného soupeřem podle ohrazení není tak snadné, jak by se mohlo zdát.

Taktika hry brankáře v herních situacích má tyto dílčí komponenty:

- zmenšování střeleckého úhlu
- řešení samostatného nájezdu
- činnost při zakrytém výhledu
- činnost při hře za brankou
- situace jeden na jednoho a při přečíslení obrany

viz obr. 29

### **3.8.1 Analýza hry brankáře**

Po každém utkání by měl brankář spolu se svým kolegou a trenérem provádět analýzu své činnosti, ve své paměti si ukládat informace o soupeřových hráčích, vyhodnotit herní situace při obdržení gólů a ty potom modifikovat do speciální tréninkové jednotky.

Pokud chceme provádět tento rozbor činnosti, musíme si stanovit jednotlivé body, které vystihují určité specifické pohledy na celkovou analýzu výkonnosti brankáře.

### 3.9 Psychologická příprava

Psychické předpoklady činnosti brankáře ledního hokeje jsou důležitou složkou její úspěšnosti. Nejpodstatnější složkou této činnosti, která jeho činnost nejvíce ovlivňuje je skutečnost, že tato specifická činnost je modifikací tohoto typu sportu. Největším znakem této specifčnosti je proměnlivost hry, která je závislá na náročných pravidlech a především na velké rychlosti. Tato proměnlivost se projevuje v činnosti brankáře v náročnosti na jeho pozornost, vjemovou registraci, reakci, v analýze situací, v řešení stresových situací, ve volném úsilí, vytrvalosti, síle, obratnosti, rychlosti, v technicko-taktické úrovni, v orientaci a to zejména prostorové a v intelektové schopnosti rozebrat zápas. S tím, že brankář stojí na místě, na něž je soustředěn nápor soupeře, dostává se do bezprostředního ohniska činnosti vyplývající ze smyslu hry. Tyto všechny aspekty pak ovlivňují vlastní brankářovu zápasovou zkušenost.

Základní psychické jevy u činnosti brankáře shrnuté do tří následujících oblastí:

1. Na činnosti CNS je založen rozbor herní situace a její řešení, vytvoření stereotypních odpovědí je podkladem k úspěchu jen do určité úrovně. To se musí rozvíjet nástupem tvůrčí bleskově logické řešení situace.
2. Realizace vlastního zákroku brankáře se děje pohybem, motorickou reakcí. Její úroveň je závislá na anatomicko-fyziologických předpokladech a na nervosvalové koordinaci. Když necháme stranou emociální složky a volní úsilí, můžeme k rozboru brankářovi činnosti přistupovat jako k chování, kdy brankář se stává subjektem zpracovávajícím informace a reagujícím výslednými akcemi
3. Sociální psychologie, která se věnuje motivaci hráče, některým osobním rysům hráčů a osobním aspektům věnovaným dynamice kolektivu, spojeným specifickým přístupem s provozováním ledního hokeje.

Protože smyslové vnímání je pro činnost brankáře nejdůležitější, můžeme jednotlivé vjemy seřadit do následující hierarchie: zrak, kinestezie a hmat, sluch. Jednotlivé počítky se navzájem zesilují a podmiňují jako např. periferní vidění, které je předpokladem pozitivního vnímání útočníka v prostoru se zesiluje se sluchem. Celková analýza útočnickovy činnosti je spojena se čtením jeho myšlenek, což je založeno na globálnějším vnímání. Produktem tohoto orientačně pátracího reflexu je pozornost. S vnímáním a myšlením úzce souvisí učení. Již jenom rozcvička před utkáním nebo tréninkem je navazování na naučené a ožívování naučeného. Zdokonalování již zvládnuté činnosti je v podstatě dalším stupněm učení. Navazování na určitou úroveň znalostí a dovedností, prohlubování zvládnutého a navazování nových prvků to vše zahrneme do procesu učení a jako korektor zde nutně musí fungovat zpětná vazba. S tím souvisí vhodná organizace vlastní činnosti z pozice trenéra a vlastní motivace. Celková úroveň myšlenkových procesů se musí vhodně skloubit s volní činností. S věkem brankář zraje a celková analýza herních situací se mu stává samozřejmou a usnadňuje mu jeho práci. Analýza informací se realizuje myšlenkovým procesem do celé sféry toku informací na brankáře se musí zahrnovat nejen tyto podněty, které bezprostředně působí svým postavením, ale i možnost proměny v těchto situacích. Případně jak se můžou dál vyvíjet. Brankář nemá mít velkou představivost, protože odvádí od soustředění a koncentrace, ale v zápase spojená s bleskovou racionální analýzou soupeřovy činnosti, vede k vybudování správných forem anticipace, která je vyvrcholením tohoto myšlenkového procesu.

Nejvíce ovlivňuje psychickou vyrovnanost výkonu brankáře jeho sebejistota a sebedůvěra. Brankář vrcholové úrovně musí být velice adaptabilní a snažit se co nejvíce vyhýbat zátěži konfliktních momentů. To vše souvisí s motivací brankářské činnosti, jejíž modifikací je volní úsilí, které je jednou z podstatných složek úspěchu brankáře. Vychází samo z jeho aktivity osobnosti a chtění, ale především brankář musí mít vůli na překonávání psychické únavy. Další podstatnou složkou úspěchu je pozornost, která je utvářena momentálním psychickým stavem, důležitosti utkání, prostředím, kde utkání probíhá. Protože pozornost je vztahem subjektivním, na němž se dá pracovat, je možno jej příznivě ovlivnit. V souvislosti s utkáním je důležité poukázat na vztah mezi intenzitou a dynamikou pozornosti. Po utkáních je důležitá relaxace u všech hráčů, ale u brankáře se týká především právě pozornosti.

### 3.9.1 Psychologický trénink

Brankář je v mužstvu tím hráčem, jemuž je věnována největší pozornost a který je také. Nejvíce exponován. Brankář musí být psychicky silný, aby dokázal zvládat všechny situace. Zejména musí být plně soustředěný po celou dobu utkání. Musí mít schopnost soustředit se, tzn. umět zapomenout na všechny věci kolem sebe. Každý brankář se musí naučit vytvářet napětí, které je pro něj optimální. Toto napětí musí být na poměrně nízké úrovni. Je samozřejmě přirozené, že každý má svou optimální úroveň napětí, ale kombinace a napětí je pravděpodobně velmi vhodná.

V tréninku se brankáři musí připravovat technicko-takticky, ale také psychicky. Brankář by měl z tréninku být připraven na všechny situace, které mohou nastat v utkání, kde ho už nesmí nic překvapit. Každý brankář má ve své hře svou vlastní problematiku. V takovém případě má brankář tzv. problémovou reakci, stává se nervózním, ztrácí koncentraci a jeho hra se technicky zhoršuje. Součástí přípravy může být mentální trénink, který spočívá ve vytvoření menšího napětí a že se technický moment probíhá tak, že se vytvářejí mentální obrazy. Účelem je, aby dotyčný v uvolněném stavu se zavřenýma očima se zbavil všeho kolem sebe, klidně dýchal a se sníženým napětím intenzivně myslel na situaci, s níž má problémy. Intenzivně se myslí 30-40 sekund. Poté se znovu soustředí na dýchání. Je důležité, aby si brankář nacvičil schopnost snížit napětí, než se začne zabývat problémy.

Velmi důležitým bodem psychického tréninku je vlastní stimul brankáře, který ho motivuje k další práci. Před každým tréninkem a zápasem si pro svou práci brankář musí stanovit cíl, který musí být reálný. Je přirozené, že záměr brankáře musí být, co možná nejméně chyb, ale dávat si laťku tak vysoko a chtít udržet nulu ve všech utkáních nemusí být reálné. Lepší může být stanovení dílčích cílů např. držet nulu v prvních 10ti minutách utkání a po těchto 10ti minutách si stanovit další dílčí cíl. Klade-li si brankář příliš vysoké cíle, může to mít za následek pocit neúspěšnosti. Brankáři i přestože pustí branku a hrál velmi dobře je nutno dát vědomí, že jeho hra byla dobrá a to i v případě tréninkové hry.

(Wohl, 1974)

### 3.9.2 Postavení brankáře v týmu

Postavení brankáře umožňuje sledování průběhu hry tzn., že může být spoluhráčům velmi nápomocen tím, že s nimi mluví a diriguje jejich hru ve vlastní třetině. Je dobré mají-li brankáři určité vůdcovské vlastnosti. Dobrý brankář má v mužstvu velký význam a říkává se, že představuje nejméně 50% úspěšnosti družstva. K tomu aby bylo možno vychovat dobrého brankáře musí trenér i ostatní hráči vědět jak takový brankář funguje. Mnozí se domnívají, že stačí někoho postavit do branky a střílet na něho.

Je velmi důležité, aby trenér měl větší pochopení pro psychické potřeby brankáře a věnoval brankáři určitou pozornost. Během zápasu nemůže trenér s brankářem komunikovat. Měl by se však snažit o udržení kontaktu s brankářem, protože brankář je závislý na zpětné vazbě z hlediska své práce. Může tak činit pomocí hráčů nebo vizuální gestikulací ze střídačky. O přestávkách mezi třetinami je nutno především využít čas pro udělování pozitivních rad. Brankář musí mít možnost být úspěšný.

Velice citlivou otázkou v týmu je způsob střídání brankářů a jejich vzájemný vztah. Ve většině případů, pokud nemáme dva výkonnostně vyrovnané, je potřeba vytvořit posty prvního a druhého brankáře a stanovit jasná pravidla pro jejich eventuální střídání. Na řešení tohoto problému se nedá použít žádný recept a trenér k tomu musí zvolit individuální přístup na základě svých zkušeností a znalostí psychických předpokladů svých svěřenců. Je pravdou, že střídání je nejchoulostivějším bodem ve vztahu trenér-brankář a mělo by k němu docházet po zralé úvaze s tím, že se brankáři vždy vysvětlí důvod. Určování postu prvního doporučujeme až v posledním ročníku žákovských kategorií a do té doby by brankáři měli dostávat rovnoměrné příležitosti ke hře.

### 3.9.3 Příprava k utkání

Základním předpokladem úspěšnosti přípravy brankáře k utkání je pravidelný režim z hlediska činnosti, odpočinku a stravy. Sám brankář má před zápasem několik stěžejních uzlových situací. Prvním výrazným činitelem je rozcvička, jejíž náplň je určena postupnému zatěžování, jak fyzickému, tak zejména psychické a nervosvalové koordinaci. Trenér a brankář se musí dohodnout, jakým způsobem chce organizovat celou rozcvičku ať před zápasem nebo před tréninkem. Nejdůležitějším faktorem při rozcvičování brankáře je disciplína spoluhráčů při střelbě. Vystřelené kotouče musí směřovat tak, aby je brankář mohl krýt. Hráči musí brankáře rozcvičit a nesmí se jim jednat o dosažení branky. Je třeba se vyvarovat příliš vysokých kotoučů a střely musí být dobře zvážené a umístěné tam, kde je brankář chce mít. Brankář je nejdůležitějším hráčem mužstva a je nutno s ním zacházet šetrně. Aby se mu jeho brankářská práce dařila, je disciplinovaná rozcvička toho podmínkou. Velká část rozcvičky se uskutečňuje mimo led a je brankářovou záležitostí jaký způsob této části rozcvičky zvolí. Před zápasem se brankář může připravovat tak, že se soustředí na dýchání a tak se vyhovujícím způsobem uvolní a v tomto uvolněném stavu se vmyslí do momentu zápasu, v níž je dobrý a vytváří si tak sebedůvěru a provede v tomto stavu rozcvičku.

(Šindel, 2003)

#### **4. Individuální příprava brankáře v jednotlivých makrocyclech ročního tréninkového cyklu**

Z hlediska strukturalizace speciálních sportovních dovedností můžeme hru brankáře směřle řadit mezi individuální sporty. Vyplývá to nejen z jasně identifikovatelných odlišností mezi brankářem a hráči v poli, jako je výstroj, pohyb po kluzišti nebo čas strávený na ledě během utkání, ale i z jeho speciální přípravy. Na jediné místo v družstvu trenér může vybírat ze dvou, maximálně tří brankářů, kdežto při volbě sestavy jednotlivých útočných řad má možnost mnoha variant. Tak tomu ovšem není v ženském ledním hokeji. Zde mají ligové týmy /z důvodu malé základny/ k dispozici většinou 1 – 2 brankářky. Pouze v přípravě reprezentace ČR – žen mají trenéři k dispozici brankářky 3 /i více dle charakteru akce/.  
Roční sportovní plán řeší dlouhodobé úkoly sportovního růstu všech hráčů družstva v jeho rámci přesného zmapování dělíme roční cyklus na jednotlivá období, která mají své jasně specifikované úkoly.

Z praxe víme, že pouze talent nestačí, pokud se mu nebude trenér cílevědomě věnovat. Většina talentů bez patřičného vedení se dostane v dorostovém věku do průměru, výkony začnou být kolísavé a značná část z nich pak v seniorském věku končí s činností nebo hrají v nižších soutěžích. U dívek je problematickým obdobím, z hlediska výkonnosti, přechod z žákovských družstev chlapců do oddílů dívčích /tzn. ve věku 14 -15let/. Musíme si být vědomi toho, že žákovský věk je pro rozvoj pohybových schopností ideální, a proto právě v této věkové kategorii je třeba se brankářům věnovat co nejpečlivěji a samozřejmě i co nejodborněji.

(Wohl, 1974)

## 4.1 Trénink v přípravném období

Přípravné období je z hlediska dlouhodobého růstu sportovní výkonnosti důležitou etapou vývoje brankáře. Veškerá tréninková činnost je zaměřena na zvyšování všestranných základů sportovní výkonnosti. Vhodně vytvářeným tréninkovým zatížením lze úspěšně zvyšovat stropy jednotlivým funkčním systémům organismu. Díky základnímu zvýšení funkčních systémů můžeme úspěšně pracovat na dalším růstu trénovanosti jednotlivce. V souladu s plánovanými úkoly se přípravné období dělí na dvě etapy:

V první etapě je hlavním úkolem zvyšování funkčních stropů jednotlivých orgánů a jejich systémů, a to zvyšováním objemu tréninku. Následkem pak je zvýšení předpokladů v oblasti pohybových schopností, psychických vlastností a schopností, techniky a taktiky. Zdokonalování techniky musí být pravidelnou součástí každé tréninkové jednotky.

Úkolem druhé etapy přípravného období je převést vysokou obecnou trénovanost v trénovanost speciální, tj. využít ji jako potenciálu pro vysokou úroveň specializovaného sportovního výkonu. Objem tréninkového zatížení se postupně snižuje a zvyšuje se jeho intenzita. Jednotlivé oblasti rozvoje funkcí se začínají propojovat, což se nejvíce projevuje mezi rozvojem pohybových schopností a osvojováním a zdokonalováním techniky chytání. (Šindel, 2003)

### 4.1.1 Základní parametry tréninkové jednotky

**Přípravka** – Brankáři trénují společně s družstvem a pro speciální přípravu je postačující jedna tréninková jednotka týdně v době trvání 60 min.

**Mladší žáci** – Brankáři trénují společně s týmem. Při rozvoji silových schopností lze brankáře vyčlenit a jejich cvičení přizpůsobit požadavkům uvedeným v příslušné kapitole. Pro speciální přípravu stačí jedna tréninková jednotka týdně v době trvání 90 min.



**Starší žáci** – Při společných trénincích trenér přihlíží k specifickým požadavkům tréninku brankáře. Měli bychom se jim věnovat minimálně 20 minut v každém tréninku. Pro správnou volbu tréninkových prostředků je výhodná dobrá komunikace mezi trenérem brankařů a trenérem týmu a navíc ještě provádět vlastní speciální trénink 90 minut jednou týdně.

Až po kategorii starších žáků se připravují dívky v chlapeckých oddílech společně. Poté /ale i dříve – dle potřeby ženských družstev/ přecházejí dívky do ženských týmů.

**Dorost** – V přípravě s hráči se u brankáře projevuje diferenciací. Doporučujeme vynechávat trénink absolutní síly a omezovat jeho podíl na rozvoji rychlostní vytrvalosti. Místo toho se věnuje zvyšování rychlosti jednotlivého pohybu a explozivní síly dolních končetin. Speciální trénink 90 minut dvakrát týdně. V druhé etapě přípravy je vhodné zařadit speciální tréninkový týdenní mikrocyklus.

**Junioři** – Juniorský brankář se s mužstvem připravuje společně v první etapě přípravného období. V druhé etapě absolvuje s mužstvem jen ty úseky tréninkových jednotek, které negativně nepůsobí na rozvoj pohyblivosti, rychlosti reakce a jednotlivého pohybu. Současně také nezhoršují koordinační a obratnostní schopnosti. Speciální trénink 90 minut jednou až dvakrát týdně. V druhé etapě přípravy je vhodné rovněž zařadit speciální tréninkový týdenní mikrocyklus.

#### **4.1.2 Speciální brankářský trénink**

Funkce brankářů je nejvíce specializována. Zkušenosti potvrzují, že se vyplácí věnovat brankářům zvýšenou pozornost. Hlavně v oblasti přesného provádění techniky jednotlivých brankářských prvků jsou u řady brankářů značné rezervy, které brání tomu, aby se z určitého talentu stal brankář vynikajících kvalit, který by byl pro své družstvo oporou.

Při stavbě tréninkové jednotky specializované pro brankáře se držíme těchto doporučení:

1/ na speciálních brankářských trénincích pracujeme s 12 -14 chlapci /děvčaty/ ve věkových skupinách:

Skupina „A“ ..... přípravnka (do 11 let)

Skupina „B“ .....mladší a starší žáci+dívky (do 15 let)

Skupina „C“ .....dorost, junioři, senioři (od 15 let)

2/ zařazujeme velké množství drobných her náročných na prostorovou orientaci

3/ zařazujeme cvičení stimulující činnost brankáře na ledě, zvyšujeme speciální dovednost v práci s hokejovými rukavicemi. Brankáři se snaží zachytávat různě prudce letící míčky, popř. kotouče vysílané z hladké desky..

4/ během tréninkové jednotky zařazujeme několikrát protahovací cviky

5/ do tréninku začleníme i kompenzační cvičení

6/ trénink přizpůsobujeme podmínkám prostředí

7/ výborným motivačním impulsem je přítomnost seniorských, popřípadě juniorských brankářů na trénincích nejmladších žáků

#### Zásady pro trénink brankářů v přípravném období

- řádné rozcvičení brankáře před každou tréninkovou jednotkou
- tréninková jednotka v rozmezí 60 – 90 minut (rozvláčný trénink ztrácí na kvalitě)
- úseky cvičení krátké a intenzivní s dostatečným odpočinkem, dle zásad rozvoje rychlosti
- osvědčuje se soutěživost
- trénink brankářů nezařazovat po únavě
- kompenzační a regenerační cvičení zařazovat na závěr každé tréninkové jednotky.

## 4.2 Trénink na ledě v předzávodním období

Základní všestranný trénink na ledě je velmi důležitý a to proto, že brankáři, trénovaní co nejvšestranněji mají všestrannou zásobu pohybu. Čím větší zásobu pohybu brankář ovládá, tím většímu množství pohybů je schopen se naučit. A tyto pohyby potom zužitkovat při osvojování co největšího počtu podmíněných reflexů. Žádný brankář nemůže ovládat všechny

součástí brankářské hry, ale nemá-li žádné velké slabiny, může své slabiny kompenzovat tím, že své silné stránky rozvíjí do nejdokonalejšího způsobu.

V úvodních tréninkových jednotkách se zaměřujeme především na nácvik techniky a osvojení bruslařské pohyblivosti. Je nutno dbát v této úvodní fázi především na správnost techniky prováděných zákroků a pohybů. Po úvodních trénincích přichází období, kdy i na úkor získání sportovní formy zvyšujeme objem a intenzitu tréninků. Doporučujeme, aby všechna cvičení byla prováděna s maximálním úsilím. V přípravných utkáních je dobré, když si brankář vyzkouší veškeré technicko-taktické varianty své hry.

### **4.3 Trénink na ledě v závodním období**

V hlavním období je největším úkolem trenéra udržet brankáře co nejdéle v optimální výkonnosti. Pro perfektní výkon v mistrovské soutěži je prioritní jak technicko-taktická vyspělost, tak psychická odolnost brankáře. V tomto období se zaměřujeme na odstraňování nedostatků brankáře, v případě potřeby se musíme snažit o co nejrychlejší návrat ztracené formy. V tomto případě postupným zařazováním těch nejjednodušších cvičení až po cvičení složitější se pokoušíme vrátit brankáři ztracenou sebedůvěru a pomocí ideomotorického tréninku brankáře optimálně psychicky naladíme. Formou klidného pohovoru zejména před každým utkáním je třeba rozebrat hru soupeře, individuální zvláštnosti hráčů, přesilovky atd. Modelovaným tréninkem na situace a styl soupeřova družstva se brankář připraví na pravděpodobné varianty, které mohou v utkání nastat. Individuální trénink brankáře je třeba chápat jako trénink rychlostní – to znamená jednotlivá cvičení provádět krátce, ale intenzivně. Kondiční trénink je možno zařadit při kolektivním tréninku. Individuální trénink je třeba provádět pravidelně.

V hlavním soutěžním období by trenér měl řídit přípravu brankáře, tj. volit vhodná cvičení, usměrňovat dávky tréninku, po společné konzultaci. Je nutné neopomíjet náročná cvičení na koordinaci a akční pohyblivost, stejně jako zdokonalování techniky a taktiky.

### 4.3.3 Speciální trénink brankáře na ledě

Při stavbě speciální tréninkové jednotky musíme myslet především na intenzitu prováděných činností. Dlouhý a rozvláčný trénink je pro brankáře únavný a v jeho průběhu ztrácí schopnost k maximální rychlé reakci. Stejně jako u speciálního tréninku v přípravném období musíme dbát na určité zásady, kterými bychom se měli v přípravě tréninku zabývat. Ke každé kategorii by měli být přiměřeni střelci, kteří mají kázeň a jsou si vědomi, že trénink je určen pro brankáře. Tréninkové jednotky jsou stavěny pro 9 – 12 brankářů a 12 -16 střelců a neměly by být delší než 60 min. Obvykle se pracuje na čtyřech stanovištích, z čehož plyne, že trenér potřebuje minimálně dva asistenty. Cvičení vybíráme tak, aby brankáři nedělali podobné zákroky v následném cvičení. Stěžejní nácviky probíhají ve třetinách, a cvičení ve středním pásmu jsou jako doplňková.

Organizaci průběhu tréninku můžeme upravovat libovolně podle počtu brankářů i způsobu zatěžování. Tzn. že se jednotka bude konat jen na třech nebo šesti stanovištích.

K tomuto typu speciálního tréninku brankářů se dívky/ženy dostanou pouze jsou-li vybrány reprezentačními trenéry do společné přípravy s výběry brankářů do 16 let / v rámci brankářských soustředění/. Většinou se jedná o 4 brankářky.

V zámořských týmech jsou dívky automaticky zařazovány do společné přípravy s chlapci – absolvují s nimi jak dílčí tréninkové jednotky, tak se zúčastňují různých přípravných soustředění a speciálních brankářských tréninků. Podobně je tomu již i v severských zemích – Švédsko, Finsko. Z vlastní zkušenosti vím, že např. v Německu, Norsku, Francii je situace podobná jako u nás - možná se liší pouze v míře tolerance trenérů a funkcionářů vůči přijímání/zařazování dívek do chlapeckých družstev, viz obr.28.

## 4.4 Trénink v přechodném období

Vzhledem k tomu, že je brankář po celou sezónu vystaven velkému psychickému zatížení, doporučuje se volit takový tréninkový program, který mu umožní odreagování od celoročního stereotypu. Objem i intenzita tréninku by se měli snížit na minimum což

znamená, že odpočinek bude aktivní. Pro tréninkový proces volíme především hry, ve kterých je zařazujeme na posty hráčů, a různá kompenzační a relaxační cvičení. Všeobecně se věnujeme fyzické a psychické regeneraci.

(Šindel, 2003)

#### **4.5 Individuální příprava vybraných brankářek v jednotlivých makrocyclech ročního tréninkového cyklu**

V závěru této kapitoly bych vám chtěla nastínit průběh příprvy brankářek v jednotlivých makrocyclech ročního tréninkového cyklu. Vybrala jsem dvě ambiciózní brankářky národního týmu ČR. Radka Lhotská je členkou seniorského týmu od roku 1995 a Eri Kiribuchi je členkou reprezentace ČR do 18ti let.

##### **Radka Lhotská**

narozena: 24. 11. 1980

hraje od roku: 1994

kluby: 1995-2004 HC Slezan Opava

2004/2005 HC Rebels Kladno

2005/2006 WSV Braunlage (Německo)

##### **Přípravné období**

Tréninky probíhaly s mužstvem dorostu HC Opava, trénovalo se pondělí až pátek od poloviny dubna až do konce června. Doba trvání tréninkové jednotky byla 60-90 minut dle obsahu TJ.

*Pondělí* : trénink na atletickém stadiónu – běhání úseků /do 300m/, schody, malá posilovna /kruhové tréninky/, na závěr asi 30 minut fotbal

*Úterý* : trénink na zimním stadiónu (na in-line ploše) – aerobic, speciální brankářský trénink (všichni brankáři od 5.třídy do dorostu), 30-45 minut strečink + obratnostní cvičení (kotouly, přemety, stojky, atd.), někdy ještě žonglování

*Středa* : trénink na atletickém stadiónu – běh, kruhový trénink (vše vlastní váhou – kliky, dřepy, apod.), ve zbytku fotbal

*Čtvrtek* : ostatní posilovna + výběh, brankáři – speciální brankářský trénink – podobný jako v úterý

*Pátek* : delší výběhy

*Sobota a Neděle* : volno nebo výjezd na kole nebo kolečkových bruslích (1x za 14 dní), občas ve středu nebo ve čtvrtek se spoluhráčkou – bruslení, střelba + nájezdy na in-line bruslích

## **Předzávodní období**

V létě – toto období pro Radku zpravidla začíná poslední týden v červenci - bylo pro děvčata problematické dostat se na ledovou plochu. Pokud se toto podaří tréninkové jednotky probíhají 2x týdně ( 60 minut), tak Radka doplňovala tréninky ještě s týmem dorostenců či juniorů( 90 minut) – záleželo na tom kolik měli brankářů. Pokud se dostala na led pouze 2x týdně, chodila běhat spíše delší tratě volně a v posilovně cviky pro svalstvo zad a břicha. Nebo cvičila doma – svalstvo břicha, zad a svalstvo horních končetin s malými činkami (2kg). Strečink a cvičení s balónky vyplňovaly i pauzu na začátku července. V tomto období odchytila zhruba 12 přípravných utkání.

## Závodní období

### *Německo:*

V úterý a čtvrtek probíhaly tréninky na ledové ploše s družstvem žen, v pondělí s týmem juniorů a ve středu navíc s týmem mužů hrajících 4.ligu (Německo-Braunlage). Doba trvání všech tréninkových jednotek na ledě byla 90 minut. V pátek měla Radka volno, ale pokud byla možnost, tak si šla dopoledne zabruslit. V sobotu se hrálo utkání (většinou ve večerních hodinách) a neděle byly volné. V tomto období odchytała v německé Bundeslize 40 utkání. Na začátku sezóny (ještě s 2 spoluhráčkami) přeskoky přes švihadlo a výběh schodů-to vše následovalo po tréninku. Před tréninkem strečink. Během sezóny se Radka snaží 3x týdně posilovat svalstvo břicha, zad a horních končetin.

### *ČR:*

S ženským družstvem 2-3x týdně + 2-3x týdně s týmem mužů (Krnov-krajský přebor nebo v Opavě-hobby tým). Většinou je tedy Radka na ledě od pondělí do čtvrtka, někdy má i 2 tréninkové jednotky za sebou, v pátek má většinou volno a v sobotu nebo v neděli utkání. Před tréninkem a po tréninku většinou krátký výběh a strečink. Někdy po tréninku ještě nějaká cvičení s balóncami (koordinace, postřeh). Pokud se hrálo utkání v neděli, tak posilovala v pondělí, ve středu a v pátek (vše většinou po příchodu ze školy), pokud nebyla ve škole, tak cvičila spíše dopoledne. V případech nedostatku času cvičila v šatně před tréninkem. Počet utkání odchytaných utkání se pohyboval v rozmezí 45 – 50.

### *Před utkáním:*

Krátký výběh /rozehřátí/ 5-10 minut, poté protažení a krátké sprinty a obratnostní cvičení (obraty, poskoky, apod.), přeskoky přes švihadlo, atd. Poté následuje rozbruslení na ledě. Zde probíhá zpravidla jako první střelba z krátké vzdálenosti (z kruhů) – lapačka, vyrážačka a střídavě po ledě. Přibližně tak 10-15 střel na každou z uvedených možností. Následuje střelba po přihrávce z jízdy a dále pak cvičení 2-1, 3-1 nebo 3-2, pokud zbývá čas, tak ještě proudová střelba a několik samostatných nájezdů.

### *Po utkání:*

Běh nízkou intenzitou + strečink (individuálně)

## **Speciální brankářský trénink**

Tyto tréninky probíhaly v Opavě vždy v pondělí ráno. Byly vedeny brankářem 1. týmu HC Slezan Opava (muži) – v prvních 30 minutách se procvičovalo bruslení v brankovišti i mimo něj, dále se dělala cvičení střelby. Jiných speciálních tréninků se Radka neúčastnila. Při tréninkových jednotkách ženského družstva není přítomen na ledě nikdo, kdo by se brankářkám věnoval.

Tak v úvodních 5 – 10 minutách Radka procvičuje bruslení v brankovišti, rozkleky, skluzu a další cvičení základních zákroků.

## **Přechodné období**

Odpočinek spíše aktivního charakteru. Ráda se věnuje doplňkovým sportům a hrám (squash, in-line hokej, plavání). Zařazuje kompenzační cvičení a regeneruje.

## **Eri Kiribuchi**

narozena: 22. 11. 1988

hraje od roku: 1999

kluby: 1999/2000 HC Holiday Kyoto

2000/2001 HC Kobra Praha

2001-2006 HC Rebels Kladno

### *Speciální tréninky a soustředění:*

2003 – soustředění s národním týmem ČR

2004 – IIHF development camp ve Finsku (Vierumäki)

2004 – Francois Allaire's goalie camp ve Švédsku (Stockholm)

2005 – brankářské soustředění (výběry brankářů ČR do 16let)

2006 – několik speciálních tréninkových jednotek s výběrem U18 (dívky ČR)



## **Přípravné období**

Toto období zpravidla začíná 1. týden v květnu a trvá až do konce června. Trénuje 5x týdně. Příprava probíhá společně s týmem dorostu na HC Kobra Praha. Tréninková jednotka trvá zpravidla 90 minut, ale Eri se ještě po jejím skončení věnuje doplňkovým hrám (fotbal, basketbal) společně s ostatními chlapci. V tomto období společné přípravy Eri ještě doplňuje svými tréninky, které spočívají hlavně v procvičování koordinace a obratnostních dovedností (házení míčků, práce s hokejovými rukavicemi).

Tréninky probíhají buď na atletickém stadionu nebo v tělocvičně.

Na stadionu:

- běh delších vzdáleností (6-9 km)
- štafetové závody, sprinty
- výběhy do schodů v sériích, a jiná cvičení pro posílení svalstva dolních končetin
- hry (fotbal, modifikovaná házená) a další

V tělocvičně:

- posilování především břišního a zádového svalstva a také svalstva pletence ramenního (s malými činkami, medicinbalem, vlastní vahou)
- sprinty, starty z různých poloh a další prvky obratnosti
- hry (florbal, basketbal, házená) a též aerobic (cvičení s hudbou)
- 1x týdně speciální trénink pro brankáře (cviky s tenisáky, tyčí, atd.)

## **Předzávodní období**

Toto období Eri nejčastěji vyplňuje speciální brankářskou přípravou v různých tréninkových táborech. Bývají většinou týdenní až desetidenní a dá se zde skloubit individuální (speciální brankářská) příprava s týmovou. Výčet některých tréninkových táborů uvádím výše. V tomto období odehraje zhruba 10 utkání.

## **Závodní období**

V sezóně Eri udává, že počet tréninkových jednotek na ledě neklesne pod 7 týdně. 3x s družstvem žen (HC Kladno), 2x-3x s týmem starších žáků (Kladno), 1x speciální brankářský trénink. Tréninková jednotka trvá 60minut. V průměru odchytá asi tak 45 utkání za sezónu. Dále se snaží v průběhu sezóny 2x-3x týdně posilovat a dělat protahovací cvičení.

## **Přechodné období**

Zde zařazuje kompenzační cvičení a regeneraci. Odpočinek je převážně aktivní (baseball, modifikovaná forma boxu, plavání).

## 5. Diskuse

Ve své práci jsem sledovala soubor brankářek ledního hokeje, který tvořily na začátku sledovaného období 4 osoby a tento soubor zůstal jako výsledný (viz tab.1). Dalším testovaným souborem, sloužícím k porovnání výsledků obou souborů, byla skupinka 4 brankářů (viz tab. 2). Je třeba zdůraznit, že brankáři Pavelec a Mensator byli testováni v rámci jejich tréninkových jednotek v období duben 2005. Soubor 4 brankářek a 2 brankářů – chlapců (kteří si nepřáli být jmenováni) byl testován v průběhu brankářského soustředění – výběru chlapců do 16 let v březnu 2005. Dále se mi podařilo otestovat vybrané brankářky reprezentačních týmů Švédska a Německa. Tento soubor zahrnuje 2 brankářky (viz tab. 3). Zde je třeba podotknout, že tyto údaje jsou zde uváděny pouze pro zajímavost, protože nebylo možné provést kontrolu vlastního testování, a to z důvodů časových a finančních. Výsledky jejich testů mi byly zaslány e-mailem. Obě brankářky jsem měla možnost sledovat při utkáních na MS 2005 ve Švédsku, kterého jsem se přímo účastnila. Tato utkání jsou hrána na výkonnostní úrovni, kterou přirovnávám k úrovni utkání extraligy dorostu u nás. Taktéž výkonnost obou brankářek je vyšší v porovnání s reprezentačními brankářkami ČR, což vyplývá i z měřených testů. Navíc brankářku Kim Martin jsem měla možnost sledovat v průběhu IIHF Women's Hockey Development Campu ve Vierumäki (Finsko), kde mým hlavním cílem bylo sledovat odlišnost tréninku a tréninkových metod všeobecně. Závěrem bych chtěla k tomuto tématu dodat, že přestože se mi nepodařilo získat tréninkové deníky obou zahraničních brankářek, lze potvrdit na základě rozhovorů s nimi, že se obě připravují jednak ve svých mateřských týmech, jednak v rámci reprezentačních výběrů a jejich zatížení a příprava odpovídá kategorii (extraligového) dorostu u nás. Na tomto místě je nutné dodat, že brankářky jsou vyššího věku. Průměrný věk brankářek v ČR je 25 let. V souvislosti s věkem není možné opomenout ani psychosomatické odlišnosti. Tabulky a grafy k výše uvedenému, viz příloha.

## 5.1 Diskuse k hypotézám

Mým cílem bylo potvrdit obě hypotézy, že trénink brankářek se téměř neliší od tréninku brankářů (pouze objemem a intenzitou zatížení), a že objem i intenzita zatížení je shodná s tréninkovým zatížením kategorie starších žáků a určeným způsobem otestovat vybraný soubor brankářek a poté srovnat jejich výsledky s výsledky testovaných chlapců odpovídající kategorie, starší žáci (tzn. ročníky 90-91 v roce 2005). Testování jsem provedla v průběhu brankářských soustředění výběrů chlapců do 16 let, kterých se zúčastnil i sledovaný soubor.

Výsledky testů jsou ale pouze orientační a slouží jen jako doplněk při pozorování přípravy brankářek a též pro potvrzení hypotéz. Popis testů a jejich výsledky uvádím viz výše.

## 6. Závěr

Tato práce byla zaměřena na zjištění odlišností v tréninku brankářek a brankářů. V teoretické části se snažím poskytnout informace o dané problematice, popsat charakteristiku hry brankáře, činnost brankáře z hlediska systematiky a jejích jednotlivých prvků. Dále uvádím poznatky z taktické a psychické přípravy. V práci naznačuji, po vyhodnocení výsledků a pozorování, potvrzení obou hypotéz, tzn., že tréninkové metody u vybrané skupiny brankářek jsou shodné s tréninkovými metodami chlapců (mužů). Děje se tak hlavně z toho důvodu, že příprava těchto hráček probíhá společně v chlapeckých družstvech. Objem a intenzita tréninkového zatížení sledovaných brankářek je přibližně shodná s tréninkovým zatížením kategorie starších žáků. Z výše uvedeného vyplývají některá doporučení pro trénink brankářek, ale i hráček obecně : snažit se zařazovat brankářky/hráčky do žákovských kategorií (soutěží), pokud brankářka/hráčka začíná v předškolním věku, systém tréninku je stejný jako u chlapců, pokud brankářka/hráčka začne v pozdějším věku (což je u dívek/žen běžné), nácvik hokejových dovedností musí odpovídat metodice nácviku u chlapců, při velké rozdílnosti věku a stavu dovedností je potřeba tréninkovou skupinu rozdělit, aby slabší hráčky nebránily rozvoji zkušenějším a naopak, aby schopnější nedemotivovaly slabší a méně zkušené, je nutné přihlížet k věkovým zvláštnostem brankářek/hráček, je vhodné myslet na fakt, že většina brankářek/hráček se v našich podmínkách dostane maximálně na úroveň kategorie starších žáků.

K vytvoření závěrů se musí brát v úvahu mnoho faktorů, které výsledky ovlivňovaly. Soubor sledovaných brankářek nebyl početně dostatečný. Aby byly závěry a výsledky testů statisticky důvěryhodnější a ne pouze orientační, bylo by potřeba provést výzkum s větším souborem brankářek, sledovat ho delší dobu, případně srovnávat soubor brankářek s jinými soubory. Dále je třeba upozornit i na to, že výsledky testů, které byly měřeny v rámci brankářských soustředění, mohou být zatíženy subjektivní chybou.

Předpokládám, že i tento malý soubor podává určitou informaci především pro trenéry ženského ledního hokeje a pro hráčky samotné.

Je pravda, že ženský lední hokej v ČR nemá takovou tradici jako například v zámoří či zemích severní Evropy. Také základna nových, mladších hráček poněkud zaostává. Doufám, že se časem podaří včlenit více hráček, brankářek do chlapeckých družstev, kde jejich

společná, cílená příprava vede k vyšší výkonnosti dívek oproti nedostatečné přípravě v oddílech ženského ledního hokeje. Zde je zapotřebí spolupráce nejen s brankářkami, ale i trenéry, funkcionáři a rodiči.

Byla bych ráda, kdyby tato práce poskytla alespoň některým trenérům ledního hokeje žen základní informace o přípravě brankářek. Nebráním se připomínkám, a přála bych si, aby se tato práce stala impulsem pro diskusi a rozvoj tohoto tématu u širšího okruhu odborné veřejnosti.

## Seznam použité literatury

1. ADAMEC, A. a kol. Trenér ledního hokeje. Praha: ČSLH, 1972. 22 s.
2. BUKAČ, L., DOVALIL, J. Lední hokej. Praha: Olympia, 1990
3. DOBRÝ, L. Didaktika sportovních her. Praha: SPN, 1988
4. DACCORD, B. Hockey goaltending. ISBN: 0880117915, 1998
5. DOVALI, J. Malá encyklopedie sportovního tréninku. Praha: Olympia, 1982
6. DOVALIL, J. Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku. Praha: Olympia, 1986
7. DOVALIL, J. Sportovní trénink (Lexikon základních pojmů). Praha: UK, 1992
8. DOVALIL, J. Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2002
9. HORSKÝ, L. Hra hokejového brankára. Bratislava: Šport, 1963
10. HOŠEK, V. Psychologie odolnosti. Praha: UK, 1997
11. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. Sportovní trénink. Praha: Olympia, 1991
12. KOSTKA, V. a kol. Lední hokej (Teorie a didaktika). Praha: SPN, 1986
13. KOVÁČ, J. a kol. Lední hokej – učební text pro trenéry III. Třídy. Praha: ČSTV, 1982
14. LENER, S. a kol. Lední hokej – celoroční program sportovní přípravy žactva v oddílech TJ. Praha: ČSTV, 1983
15. PAVLIŠ, Z. a kol. Školení trenérů ledního hokeje. Praha: ČSLH, 1995
16. PERIČ, T. Lední hokej – trénink budoucích hvězd. Praha: Grada, 2002
17. ŠINDEL, J. Příprava brankáře v ledním hokeji. Praha: ČSLH, 2003
18. WILSON, S. The hockey book for girls. 2000
19. WOHL, P. Co vědět o hokejovém brankáři. Praha: Olympia, 1974

## 8. Příloha

Součástí této přílohy jsou popisy, nákresy testů prováděných na brankářských soustředěných a srovnávací tabulky a grafy, viz výše. Dále pak, pro lepší názornost, obrázky doplňující text.

### Testy bruslařských dovedností

A/ Test akčního bruslení, viz obr.26 přílohy

Vzhledem k tomu, že rozměry prostoru za brankou nejsou stejné, stanovíme podmínky následovně. Rozestavení kuželů a kotoučů má tyto vzdálenosti:

- kotouč od brankové čáry = 2x délka brankoviště
- kužel od vrcholu brankoviště = 1 délka brankoviště
- kužele a kotouče vytvářejí čtverec

Startovní poloha brankáře je postavení v základním postoji u tyče s bruslemi na brankové čáře. Na znamení provádí následující pohyby:

1. Výjezd ke kotouči
2. Rozehrání kotouče po mantinelu
3. Návrat do brankoviště
4. Dobruslení k tyči v základním postoji
5. Boční přesun od tyče k tyči
6. Výjezd do předbrankového prostoru v základním postoji a přibrždění
7. Přesun drobným úkrokem (minimálně čtyři úkroky)
8. Návrat jízdou vzad k tyči
9. Boční přesun od tyče k tyči
10. Výjezd do předbrankového prostoru v základním postoji a přibrždění
11. Přesun drobným úkrokem (minimálně čtyři úkroky)
12. Návrat jízdou vzad k tyči, obě brusle musí na brankovou čáru
13. Výjezd ke kotouči
14. Rozehrání kotouče po mantinelu



## 15. Návrat na brankovou čáru, kde je cíl

Měříme s přesností na desetinu sekundy, započítává se nejlepší čas ze tří pokusů. Při nedodržení podmínek testu (dobruslení k tyčím, přibrždění u objíždění kužele) se pokus ruší a brankář po odpočinku začíná znovu, ale celkem má jen tři pokusy. Orientační časy pro kategorii dorost a junioři jsou v rozmezí 20 -23 sekund. Nejlepší se dostanou pod hranici 20 sekund.

B/ Test bruslařské obratnosti, viz obr.27 přílohy

U tohoto testu použijeme jako základní míru poloměr kruhu na vřazování. Vzdálenost kuželů vedle a před brankou je měřena od středu branky. Startuje se na znamení od kužele u mantinelu za brankou a brankář je s výjimkou bodu 8 po celou dobu v základním postavení a má hůl celou plochou na ledě:

1. Jízda vpřed, tzv. „buřty“
2. Přechod do jízdy vzad přibržděním před kuželem
3. Jízda vzad „buřty“
4. Jízda vpřed vlnovkou
5. Jízda vzad vlnovkou
6. Jízda vpřed s obraty o 360 stupňů, jeden doleva, druhý doprava
7. Jízda vzad s obraty o 360 stupňů, jeden doleva, druhý doprava
8. Dojezd do cíle hráčským bruslením

Měříme s přesností na desetinu sekundy, lepší ze dvou pokusů se započítá do průměru s lepším časem z druhé strany. To znamená, že po dvou opakováních postavíme stejnou dráhu z druhého rohu. Orientační průměrný čas pro kategorii dorost a junioři je v rozmezí 30 – 34 sekund.

Tab. 1 – sledovaný soubor, ženy.

Jméno	Věk	Výška	Váha	Chytá od roku	Reprezentace od roku	Klub	Test A ženy	Test B (průměr) ženy
Nelibová Ludmila	28	175	66	1992 - 2005	1996 - 2000	HC Kladno	23,1	29,05
Quagliato Vlasta	24	162	59	1990 - 2005	1995 - 1997	HC Berounské Lvice	22,6	29,35
Kiribuchi Eri	17	156	49	1996	ne	HC Kladno	23	28,2
Lhotská Radka	24	168	60	1996	1998	HC Opava	22,1	29
průměr							22,7	28,9

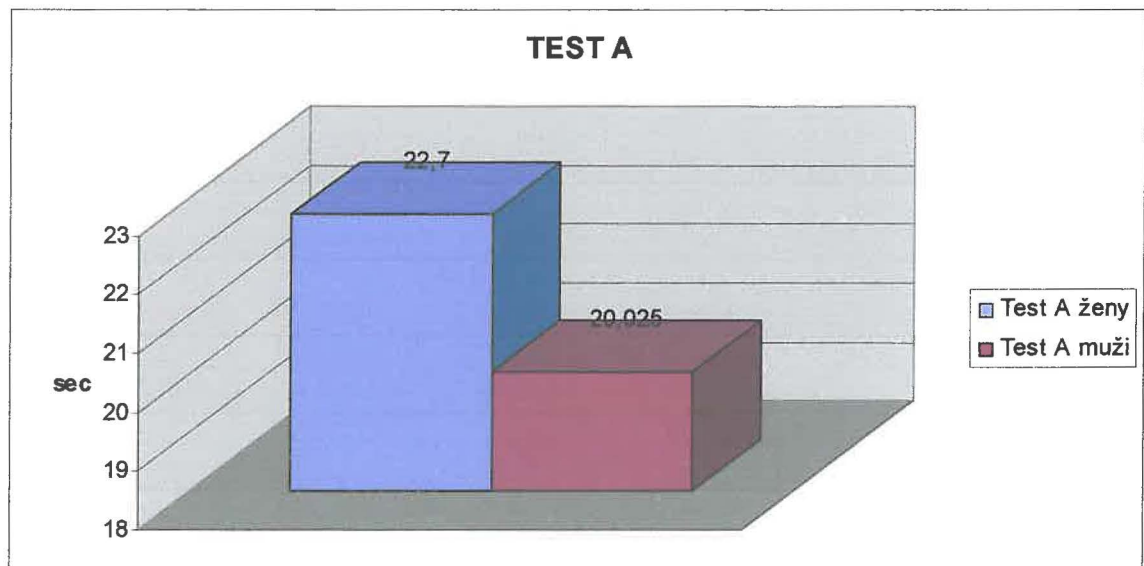
Tab. 2 – sledovaný soubor, muži.

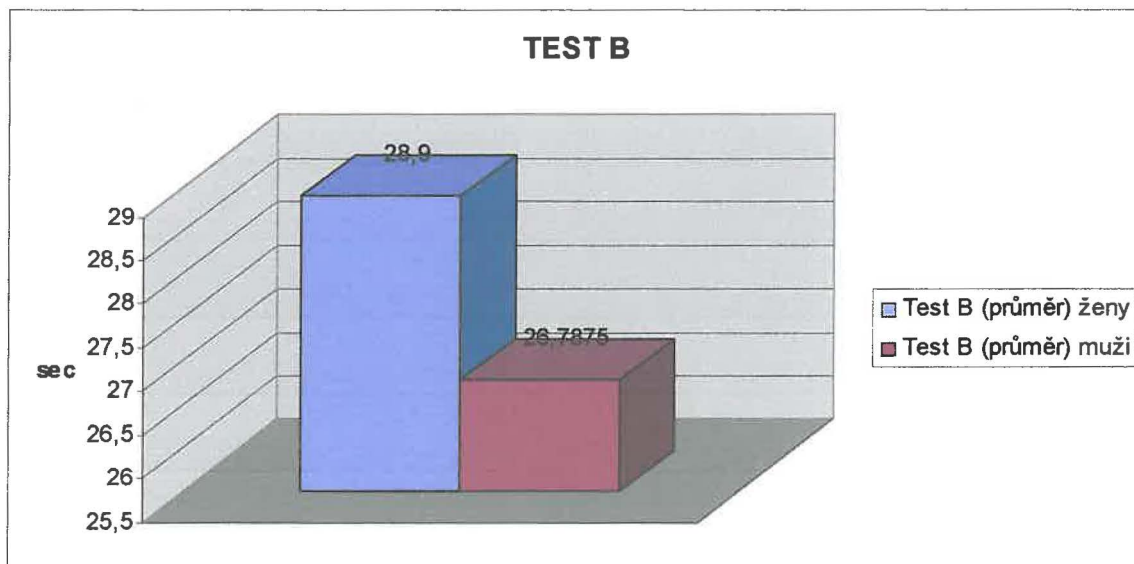
Jméno	Věk	Výška	Váha	Chytá od roku	Reprezentace od roku	Klub	Test A muži	Test B (průměr) muži
Pavelec Ondřej	18	191	82	1992	2002	HC Kladno/Cape Bretton	19,6	26
Mensator Lukáš	21	175	77	1990	1999	HC Karlovy Vary	19,3	25,15
anonymní 1	15	165	57	1995	2005	HC Zlín	20,8	28,65
anonymní 2	16	168	60	1995	2005	HC Litvínov	20,4	27,35
průměr							20,025	26,7875

Tab. 3 – sledovaný soubor, ženy (zahraničí).

Jméno	Věk	Výška	Váha	Chytá od roku	Reprezentace od roku	Klub	Test A	Test B (průměr)
Martín Kim	18	160	57	1992	2000	AIK Stockholm (Švédsko)	19,8	27,9
Wütosch-Kürten Stefanie	25	168	60	1989	1993	TV Kornwestheim (Německo)	22,3	28,7

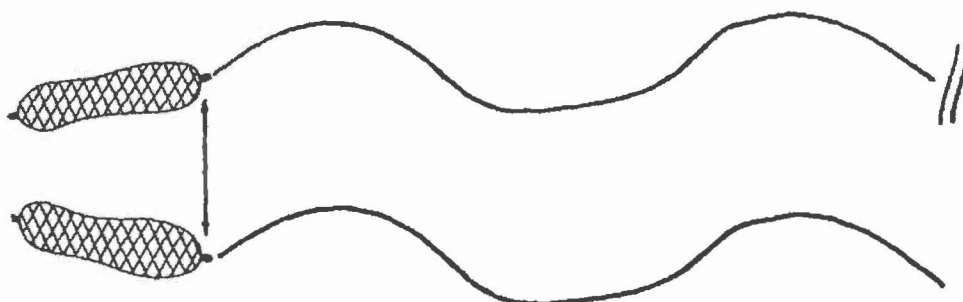
Grafy – srovnání sledovaných souborů ženy, muži.



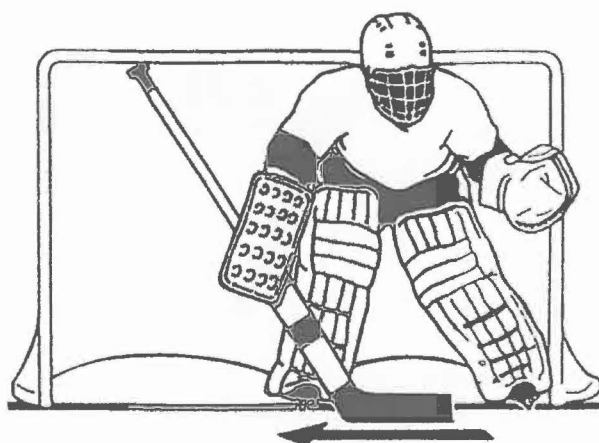




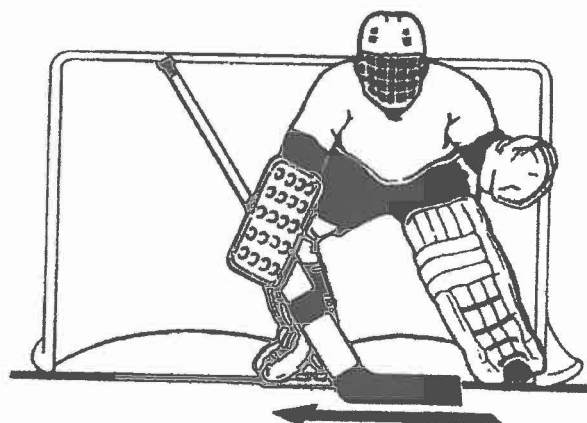
Obr. 1 Základní postoj, čelní pohled



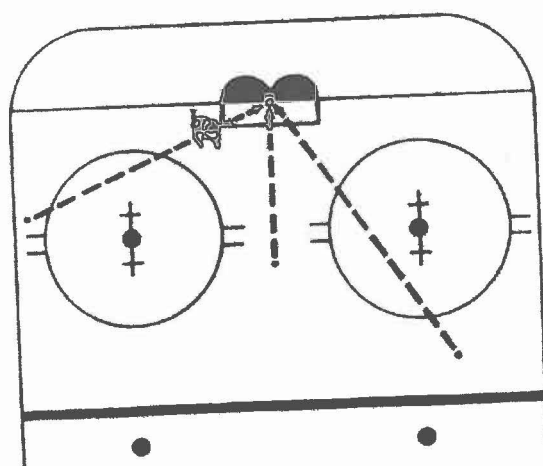
Obr. 2 Pohyb bruslí při jízdě vpřed



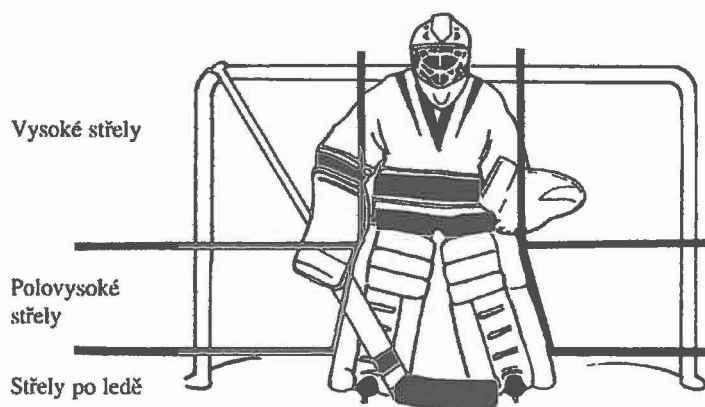
Obr. 3 Boční přesun od tyče k tyči



Obr. 4 Pohyb do strany skluzu na vytočené brusli (do písmene T)



Obr. 5 Orientační možnosti v obranné třetině



Obr. 6 Prostory v brance



Obr. 7 a Zákrok holí ve stoje  
na straně lapačky



Obr. 7 b Zákrok holí ve stoje  
na straně vyrážačky



Obr. 8 a Zákrok bruslí na straně vyrážačky



Obr. 8 b Zákrok bruslí na straně lapačky



Obr. 9 a Polorozklek na straně lapačky



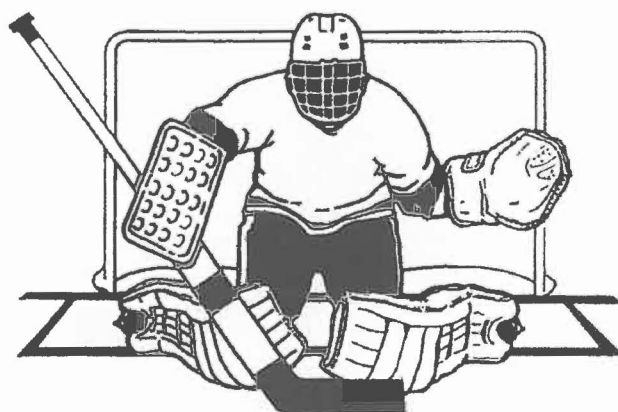
Obr. 9 b Polorozklek na straně vyrážačky



Obr. 10 a Poloroštěp na straně lapačky

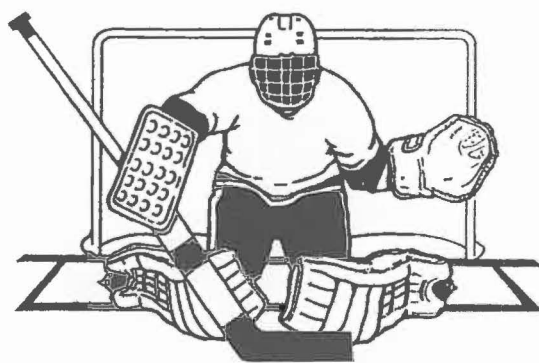


Obr. 10 b Poloroštěp na straně vyrážčky

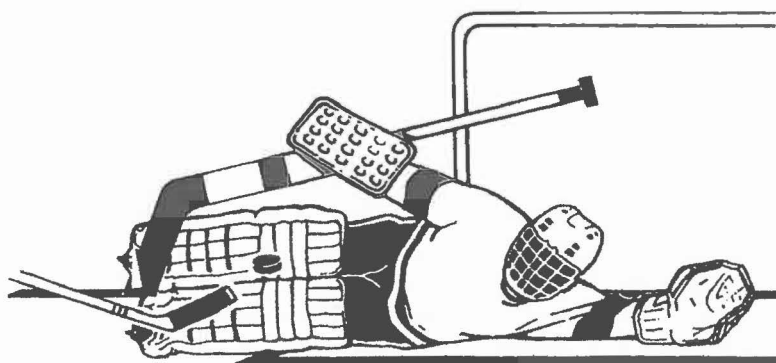


Obr. 11 Rozklek ze předu

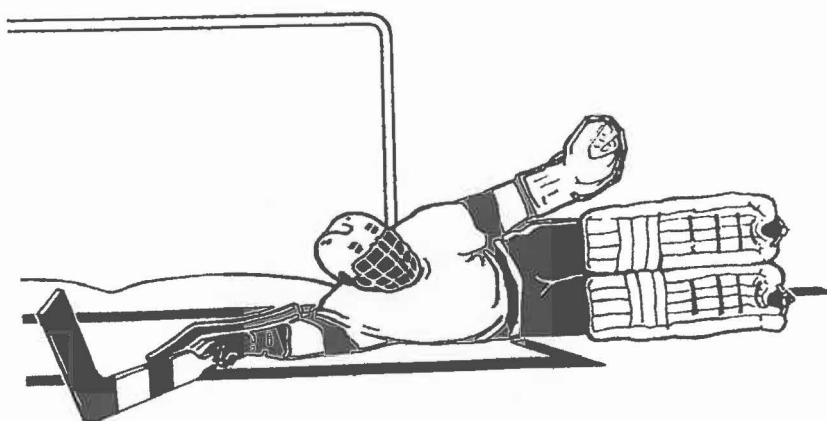




Obr. 11 Rozklek ze předu



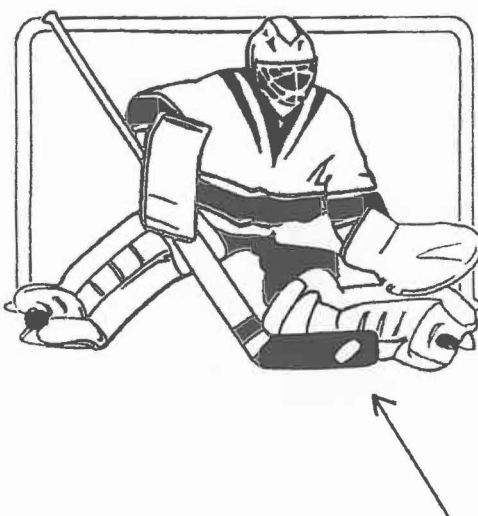
Obr. 12 Skluz – konečná poloha



Obr. 13 Skluz na stranu volné ruky



Obr. 14 Poloskluz – přemístění



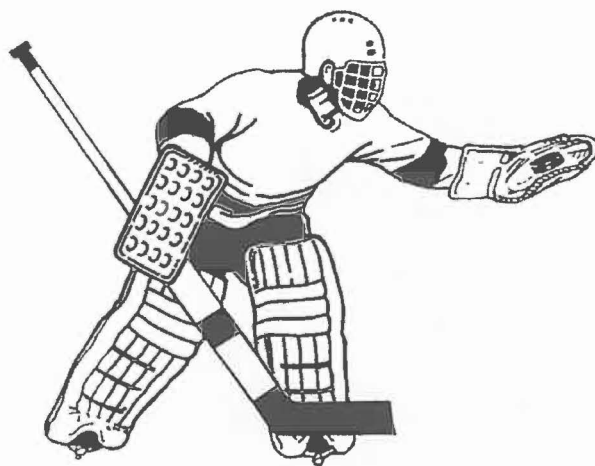
Obr. 15 Poloskluz – před zásahem



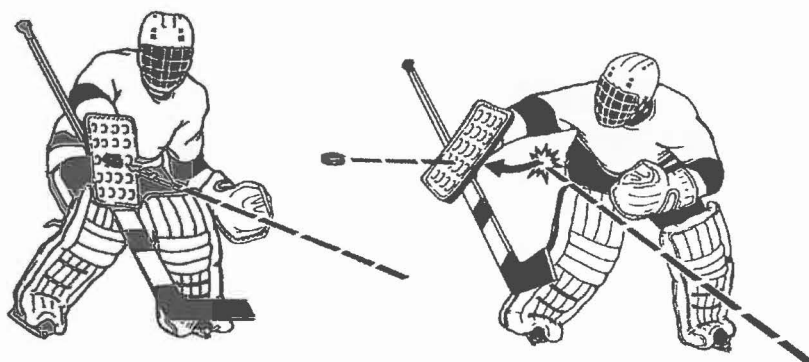
Obr. 16 Poloskluz – návrat do základního postavení



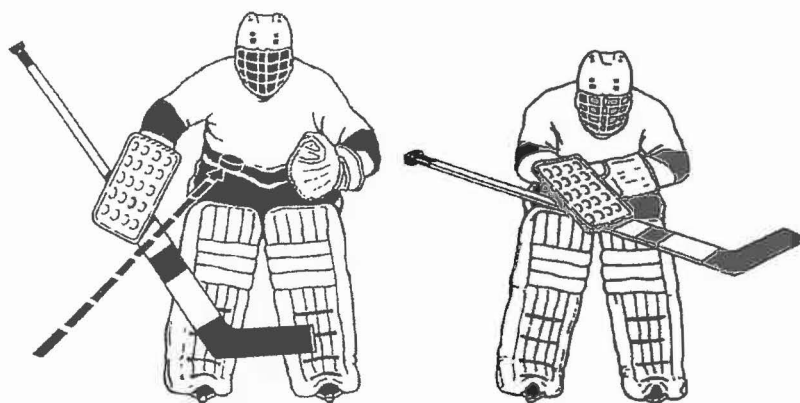
Obr. 17 Zákrok lapačkou v polorozkleku



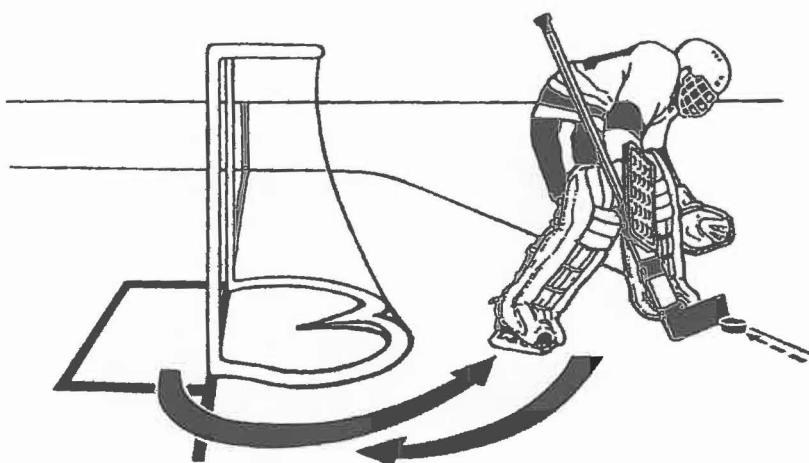
Obr. 18 Zákrok lapačkou proti vysoké střele



Obr. 19 a, b Zákrok vyrážeczkou proti vysoké střele



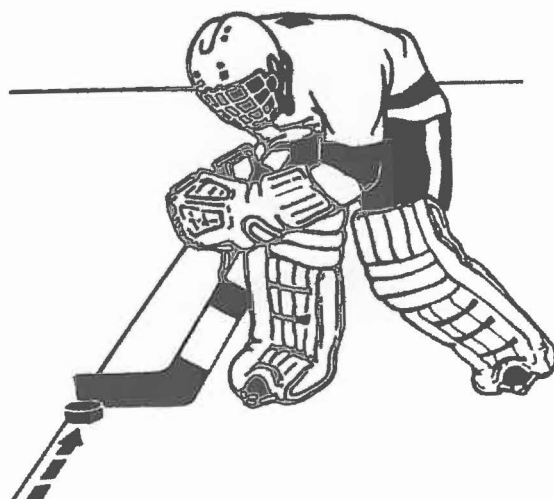
Obr. 20 Tlumení kotouče tělem



Obr. 21 Výjezd brankáře ke hrazení a zastavení kotouče



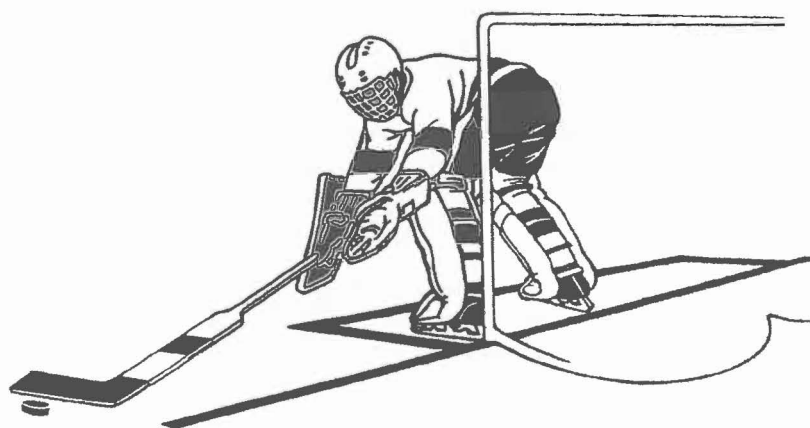
Obr. 22 Rozehrávání kotouče obouruč



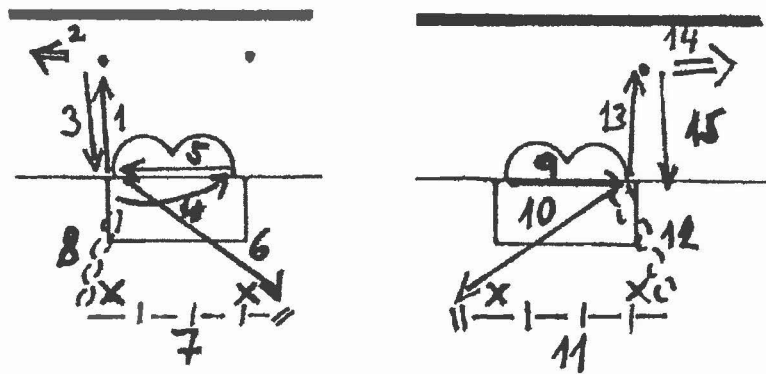
Obr. 23 Rozehrávka od hrazení jednoruč



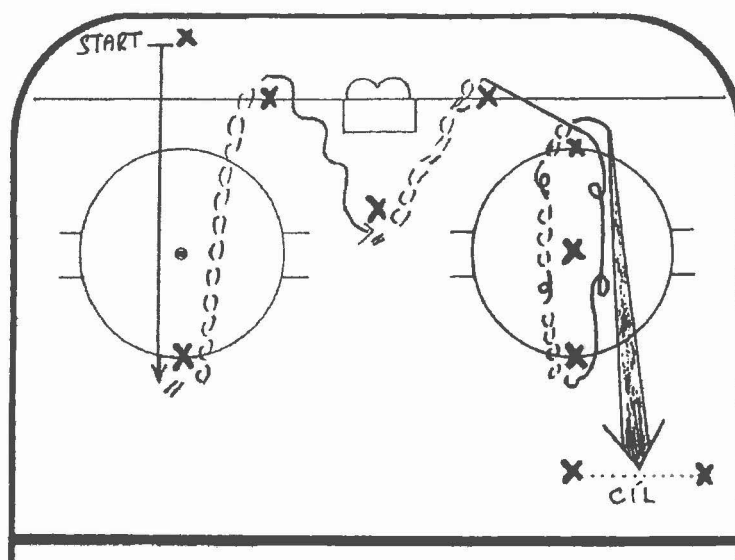
Obr. 24 Vypíchnutí kotouče



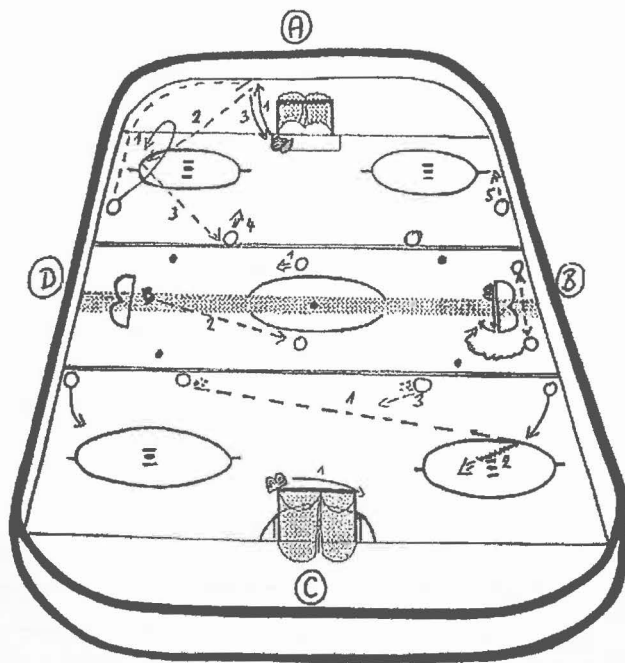
Obr. 25 Zákrok holí při přihrávce zpoza branky



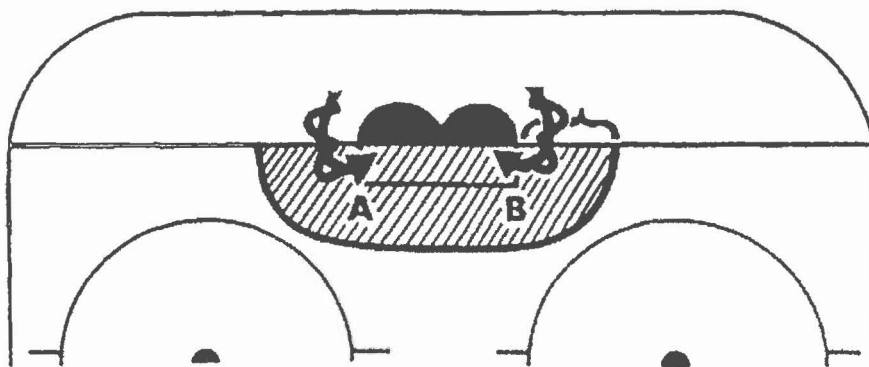
Obr. 26 Test akčního bruslení



Obr. 27 Test bruslařské obratnosti



Obr. 28 Organizace speciálního tréninku brankářů



Obr. 29 Minimální území pro aktivní hru brankáře

# HODNOCENÍ BRANKAŘŮ

~~BRANKA~~ PRÁVA FLEVA

brankářů

jméno	nar.	KLUB	ZP	Brus.	Lapač.	Vyráž.	Roz.	L.n.	P. n.	Hůl	Skloz	Skloz
		HAVÍŘ.		21,2					30,8	29,5		
		PČE		21,2					30,6	29,5		
		YTONG		22,1					28,9	28,1		
	91	DB		23,4					28,8	29,4		
		KARV.		22,2					29,1	29,2		
	91	JH		21,2					29,2	30,1		
		MOST		22,5					28,1	28,3		
		BDAR		21,3					30,2	29,8		
	91	OPARTA		21,8					31,4	31,5		
	91	FIBER.		22,4					29,3	29,8		
		KOMETA		24,2					28,0	27,9		
		BOLÍN		22,3					30,9	30,3		
		SLAVIA		22,9					32,5	33,5		
		ELD		23,0					30,1	28,4		
		FITV.		24,8					34,8	32,0		
		TREBÍČ		24,5					29,0	27,8		

8