

Průpravná cvičení bruslení ledního hokeje v žákovských kategoriích

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Pavel Arnošt

Vypracoval:

Jakub Kořínek

Praha, Březen 2016

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

Ve Světlé nad Sázavou dne

.....

podpis

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta/katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Rád bych tímto poděkoval Mgr. Pavlu Arnoštovi za odborné vedení, pomoc a rady při tvorbě bakalářské práce na zvolené téma. Dále bych rád poděkoval trenérovi a hráčům, kteří se podíleli na vytvoření fotografií pro jednotlivá cvičení.

Abstrakt

Název práce:

Průpravná cvičení bruslení ledního hokeje v žákovských kategoriích

Cíle práce:

V dostupné literatuře zmapovat teoretické postupy pro výuku bruslení v ledním hokeji a získané informace následně využít pro výběr a sestavení průpravných cvičení bruslení pro žákovské kategorie mladších a starších žáků.

Úkoly:

- Vyhledat teoretické postupy pro výuku bruslení v ledním hokeji.
- Aplikovat teoretické poznatky do praxe vytvořením průpravných cvičení bruslení v ledním hokeji na ledě i mimo ledovou plochu.

Výsledek:

Vytvoření průpravných cvičení pro bruslení na ledě a mimo led pro kategorii mladších a starších žáků.

Klíčová slova:

Lední hokej, bruslení, žákovská kategorie, průpravná cvičení.

Abstract

Title:

Training exercise for skating in ice hockey for pupil category.

Objektive:

Search theoretic procedures for teaching skating in ice hockey in available literature . Obtained information exploit for selection and compilation training exercises for skating in ice hockey on.ice and off-ice.

Works:

- Search the theoretic procedures for teaching skating in ice hockey
- Application theoretic knowledge to practice with creation training exercise for skating in ice hockey on-ice and off-ice

Results:

Creation training exercises for skating on- ice and off-ice for the youth category.

Key words:

Ice hockey, skating, youth category (squirt, peewee, bantam), training exercises

OBSAH

1 Úvod.....	9
2 Teoretická východiska.....	10
2.1 Rozdělení žákovských kategorií v ledním hokeji	10
2.1.1 Mladší žáci (5. a 6. třída)	10
2.1.2 Starší žáci (7. a 8. třída)	11
2.2 Charakteristika věkových období.....	12
2.2.1 Mladší školní věk	13
2.2.2 Starší školní věk	15
2.3 Zapojení svalů při bruslení.....	18
2.4 Příprava na bruslení mimo led	19
2.5 Bruslení na ledě.....	20
2.5.1 Metodika a systematika bruslení.....	20
2.5.2 Jízda vpřed	22
2.5.3 Jízda vzad.....	24
2.5.4 Užití bruslení	25
2.5.4.1 Zastavení	25
2.5.4.2 Starty	27
2.5.4.3 Vyjíždění oblouků	27
2.5.4.4 Překládání vpřed	28
2.5.4.5 Překládání vzad	30
2.5.4.6 Obraty.....	31
2.6 Powerskating	32
2.7 Průpravná cvičení.....	34
2.8 Motorické učení	35
2.8.1 Druhy učení.....	35
2.8.2 Technika a styl.....	36
2.8.3 Motorické učení dětí	37
2.9 Sociálně - interakční formy.....	37
2.9.1 Hromadná výuka bruslení	37
2.9.2 Skupinová výuka bruslení	38
2.9.3 Individuální výuka bruslení	39
3 Praktická část	40
3.1 Průpravná cvičení bruslení mimo led.....	40
3.1.1 Podřepy – dřepy na „bosu“	41
3.1.2 Bruslařské kroky „Švédský krok“	41
3.1.3 Bruslařské skoky	42

3.1.4 Tažení spoluhráče překládáním.....	43
3.1.5 Tažení při startovním kroku	43
3.1.6 Nácviik techniky bruslení na „slide boardu“	44
3.2 Průpravná cvičení bruslení na ledě	45
3.2.1 Mladší žáci	45
3.2.1.1 Vnější hrany	45
3.2.1.2 Jízda po hranách.....	46
3.2.1.3 Překládání.....	48
3.2.1.4 Délka a rytmus skluzu.....	49
3.2.2 Starší žáci	50
3.2.2.1 Přechody (transition) a obratnost	50
3.2.2.2 Změna rychlosti a rytmu	51
3.2.2.3 Jízda po hranách.....	53
3.2.2.4 Délka a rytmus skluzu.....	54
4 Diskuse.....	56
5 Závěr	58
Seznam literatury	59

1 Úvod

Lednímu hokeji se jako aktivní hráč věnuji již od útlého věku a za tu dobu jsem si k němu vytvořil obrovské pouto. Při zahájení studia na UK FTVS v Praze pro mě tedy byla ve směru studia jasnou volbou sportovní specializace lední hokej. Po několikaletém střídání herních angažmá se studiem a trénováním dětí jsem se dostal k sepsání závěrečné bakalářské práce.

Během studií se postupně mimo samotné hraní hokeje zapojuji i do tréninku malých hokejistů. V současné době mám mimo působení v klubech ledního hokeje také dlouholeté zkušenosti s výukou techniky bruslení v rámci projektu Hockey Talent Academy, kde se specializuji právě na zdokonalení bruslařských dovedností. Díky tomuto projektu se setkávám s hráči různých věkových kategorií i dovedností a zajímám se o možnosti efektivní výuky bruslení a odstraňování zažitých pohybových stereotypů. Právě z toho důvodu jsem se rozhodl pro sepsání závěrečné bakalářské práce na téma průpravná cvičení bruslení ledního hokeje v žákovských kategoriích.

V dostupné literatuře bych rád nastudoval metodická doporučení pro výuku bruslení, na základě vlastních zkušeností vybral nejzásadnější chyby a nedostatky v technice bruslení mladších a starších žáků a následně vybral a sestavil průpravná cvičení pro jejich odstranění. Výsledkem budou průpravná cvičení na ledě i mimo ledovou plochu.

2 Teoretická východiska

2.1 Rozdělení žákovských kategorií v ledním hokeji

Na sportovní přípravu obecně je nutné pohlížet jako na dlouhodobý proces, který začíná již v útlém věku každého sportovce. Z důvodu respektování individuálního růstu každého jedince je v ledním hokeji trénink mladých sportovců rozdělen do několika kategorií, tak aby vždy docházelo k tréninku, který je přiměřený věku sportovce.

Z pohledu žákovských soutěží v ledním hokeji řízených ČSLH dělíme žákovskou kategorii (podle zákl. školy) na tyto kategorie: přípravek (1.- 4. třída), mladší žáci (5. a 6. třída), starší žáci (7. a 8. třída), mladší dorost (9. třída). Vzhledem k tomu, že problematika těchto kategorií je velmi obsáhlá, zaměřím se v této práci pouze na kategorie mladších a starších žáků.

2.1.1 Mladší žáci (5. a 6. třída)

Z hlediska věku sportovců se bavíme o rozmezí mezi 10. a 12. rokem. U kategorie mladších žáků je pro mladé hokejisty velmi zásadní změnou oproti přípravce zejména fakt, že začínají hrát na celé hřiště. S tím souvisí především vyšší nároky na bruslení a vytrvalost. Další velkou změnou je větší počet tréninkových jednotek v týdnu. Chtěl bych také připomenout, že v této kategorii je ještě pravidly zakázána hra tělem a celá příprava by měla dětem přinášet stále především zábavu, potěšení z pohybu a chuť do další hry.

Mezi základní úkoly přípravy v této kategorii patří podle Pavliše a kol. (2000):

- všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti se současným respektováním senzitivních období vývoje organismu a dále rozvíjet širší pohybového fondu ve všeobecné přípravě
- v přípravě na ledě je nezbytné osvojit si co možná největší množství nových pohybových dovedností, zaměřit se na dokonalé zvládnutí bruslařských dovedností a na dovednosti spojené s ovládnutím kotouče
- zvládnout základy techniky i taktiky / herní kombinace, základy spolupráce / v ledním hokeji
- vypěstovat si trvalý vztah k systematickému tréninku

- vysvětlovat pojmy jako trénink, denní režim, životospráva, regenerace
- osvojovat si základní vědomosti o ledním hokeji a základy grafického značení
- seznamovat se podrobněji s pravidly ledního hokeje
- učit se respektovat svého soupeře, rozhodčí, trenéry, funkcionáře a vést děti k poctivosti a čestnosti
- pokračovat v rozvíjení komunikace a meziosobních vztahů dětí
- nenásilnou formou vytvářet u mladých hráčů pozitivní vztah ke sportovní tradici klubu, městu, k bývalým hráčům klubu

2.1.2 Starší žáci (7. a 8. třída)

Věkové rozmezí hokejistů je zhruba mezi 13. - 15. rokem a hlavním rysem se podle Pavliše (2000) stává ukončení rozšiřování nácviku základních hokejových dovedností. Předpokládá se, že by hráči měli v tomto věku mít technicky zvládnuté všechny herní činnosti jednotlivce a dokázat je použít v herních kombinacích během tréninků i utkání. Hráči by také měli mít základní představu o systémové organizaci hry družstva v útoku a v obraně. Postupně se hráči dostávají z cvičení na zvládnutí techniky k přípravě na využití naučených dovedností v taktických variantách při vzájemné součinnosti více hráčů najednou. Tréninkový proces se posouvá od zábavy / ačkoliv je na ni stále ještě kladen důraz / do polohy vyššího rozvoje herní výkonnosti. (Pavliš a kol., 2000)

Dle Pavliše a kol. (2000) patří mezi základní úkoly přípravy v této kategorii:

- všestranně rozvíjet hlavní pohybové schopnosti se současným respektováním senzitivních období vývoje organismu se zaměřením na potřeby ledního hokeje
- v přípravě mimo led postupně osvojovat potřebné technické a psychické aspekty pro rozvojový trénink v pozdějších letech
- v přípravě na ledě zvládnout techniku všech herních činností jednotlivce
- využívat herní činnosti jednotlivce v herních kombinacích a základních systémech v utkání
- formou zjednodušených nácviků seznamovat hráče se základy týmového výkonu v obraně i útoku
- formou průpravných a herních cvičení učit hráče řešit standardní herní situace ve dvojicích a trojicích / obranné i útočné /
- rozvíjet tvůrčí a přátelskou atmosféru v družstvu, cíleně vytvářet pozitivní meziosobní vztahy a týmového ducha
- osvojovat si základy teorie sportovního tréninku
- vést chlapce k vyšším morálním a etickým hodnotám v duchu fair play

- seznamovat děti s nebezpečím antisociálních jevů / drogy, kriminalita, šikana, vandalství / a dbát na jejich prevenci
- podporovat chlapce ve školních výsledcích s perspektivou přechodu do učení nebo na střední školu

2.2 Charakteristika věkových období

Základním předpokladem pro práci s dětmi je nutnost nepřístupovat k dětem jako k malým dospělým, protože mezi dětmi a dospělými jsou zásadní anatomicko-fyziologické a psychosociální odlišnosti. Každý jedinec se navíc vyvíjí odlišně a nerovnoměrně. Právě z tohoto důvodu je nutné ke každé věkové skupině přistupovat trochu odlišným způsobem a především znát a uplatňovat vývojové zákonitosti, která vymezují jednotlivá období vývoje člověka. S čímž v neposlední řadě souvisí také pedagogické působení trenéra a jeho přístup ke svěřencům. Nejčasteji dochází k odlišnostem v oblasti tělesného, pohybového, psychického a sociálního vývoje jedince. Vzhledem k lednímu hokeji je také důležité zmínit rozdíl mezi kalendářním a biologickým věkem dítěte.

Biologický věk je podle Periče a kol. (2012) dán nikoliv datem narození, ale konkrétním stupněm biologického vývoje organismu. A ten se samozřejmě nemusí shodovat věkem kalendářním:

- pokud je jedinec více biologicky vyspělý, než kolik mu je podle data narození let, hovoříme o tzv. biologické akceleraci a naopak, pokud se jeho biologický vývoj opoždí ze kalendářním věkem, potom hovoříme o tzv. biologické retardaci (pozor – neplést si s retardací mentální, to je něco absolutně jiného).

Dětství a adolescence jsou charakteristické významnými změnami ve všech hlavních oblastech, které vytvářejí lidskou bytost. Z hlediska sportovního tréninku patří mezi takové zásadní změny:

- a) intenzivní růst – děti v tomto období vyrostou i o 50 a více centimetrů a přirozeně zároveň zvýší svou hmotnost i o více než 30 kg,
- b) vývoj a dozrávání různých orgánů těla, kdy orgány nejen rostou (srdce, plíce apod.), ale mohou výrazně měnit i svou funkčnost a úlohu (změna práce srdce, činnost pohlavních orgánů, činnost žláz s vnitřní sekrecí apod.),
- c) psychický a sociální vývoj – dětem se mění chápání a vnímání nejen okolního světa, ale i jejich pozice v něm, formuje se vztah ke společnosti a lidem kolem nich,
- d) pohybový rozvoj – výkonnost se přirozeně zvyšuje, bez ohledu na to, jestli dítě sportuje nebo ne. (Perič a kol., 2012)

Vzhledem k zaměření této práce na mladší a starší žáky je možné toto věkové rozpětí rozdělit na mladší školní věk (6 – 10 let) a starší školní věk (11 – 15 let). Kategorie mladších žáků začíná sice okolo 10. roku dítěte, ale vzhledem k tomu, že přechod mezi jednotlivými kategoriemi je pouze orientační, pro potřeby této práce si představíme charakteristické rysy mladšího i staršího školního věku.

2.2.1 Mladší školní věk

Tento věk je charakterizován jako všeobecně šťastné období mládí. Děti se vyvíjejí po všech stranách rovnoměrně, jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní, jsou snadno ovladatelné, dokáže-li se jejich energie vhodně usměrnit. Pohyb působí dětem radost, není třeba je k němu nutit. Soutěží rády a s nadšením. Základem jejich činnosti je hra. (Pavliš a kol., 2000)

V průběhu tohoto relativně dlouhého vývojového období dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám. Proto je také mladší školní věk vnitřně rozdělen do dvou relativně samostatných období: dětství a prepubescence, či také dětství a pozdní dětství, s hranicí kolem devátého roku. (Perič a kol., 2012)

Tělesný vývoj v mladším školním věku

Tělesný vývoj je v prvních letech charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí (výška se zvyšuje pravidelně o 6-8 cm ročně). Spolu s tím dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů. Krevní oběh, plíce a vitální kapacita se průběžně zvětšují. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná. Dochází ke změnám tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry končetin, které tak vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem. Mozek jako hlavní orgán centrální nervové soustavy má vývoj v podstatě ukončen již před začátkem tohoto období. I když nervové struktury, zejména v mozkové kůře, dále dozrávají, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý pro složitější koordinačně náročné pohyby. Schopnost učit se novým pohybům se tedy formuje již na začátku tohoto období (kolem šesti let). Značná plasticita nervového systému (tj. předpoklady pro vytváření nových nervových struktur) a pohyblivost nervových procesů (schopnost rychle střídat podráždění a útlum nervových center) vytváří už v dětském věku příznivé podmínky pro rozvoj. (Perič a kol., 2012)

Psychický vývoj v mladším školním věku

Lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají. Zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí i faktorům, které odvádějí pozornost, může narušit provedení již osvojených dovedností. Schopnost chápat abstraktní pojmy je ještě malá. Hovoří se o období konkrétního (reálného) nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů, abstraktní myšlenkové procesy se objevují až na konci tohoto období. Dítě chápe pouze takové situace a pojmy, na které si „může sáhnout“ a nerozumí (nebo jen velmi málo) tomu, že existují i oblasti, které není možné „uchopit“. Proto některé trenérské proklamace k dětem (např.: „Musíš pořádně trénovat, abys byl jednou výborný“) mají jen minimální účinek, protože malé dítě nechápe termíny, jako je „jednou, v budoucnu, v dospělosti“ apod.

Vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny, děti jsou impulzivní a předcházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je ještě slabě vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, a to především tehdy, má-li překonávat okamžité nezdary. Veškerou činnost dítě silně citově prožívá, patrné je také zvýšení vnímavosti k okolnímu prostředí a větší odvážnost. Přetrvává malá sebekritičnost k vlastnímu vystupování a jednání. Velmi důležitá je i krátká doba, po kterou se děti dokážou plně koncentrovat. Ta trvá přibližně 4-5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost. (Perič a kol., 2012)

Pohybový vývoj v mladším školním věku

Z hlediska pohybového vývoje je tento věkový stupeň charakterizován vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládnuty, ale při méně častém opakování jsou opět rychle zapomenuty. V učení nových pohybových dovedností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky.

Rozvoj motoriky u devíti až jedenáctiletých dětí je značný / někdy se hovoří o tzv. „zlatém věku motoriky“ /. Období kolem deseti let je považováno za nejprůběžnější věk pro motorický vývoj a motorické učení. Zvyšuje se jistota v provádění činností, v průběhu pohybu pozorujeme již všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Děti jsou schopny provádět i koordinačně náročné pohybové struktury. (Pavliš a kol., 2000)

Sociální vývoj v mladším školním věku

Z hlediska sociálního vývoje nastává období / fáze / kritičnosti, které se projevuje v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí / školy, rodiny i sportovního klubu /. Začíná se objevovat tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a někdy dochází i k tomu, že se přirozená autorita dospělých snižuje. Dítě hledá své idoly a může je nalézt i v řadách svých vrstevníků, kteří pro něj tak mohou vytvářet přirozenou autoritu. Dítě si již osvojuje základní kulturní návyky, prohlubuje socializaci a integraci do nových skupin a postupně přebírá stále větší odpovědnost za svoji práci. (Pavliš a kol., 2000)

Trenérský přístup v mladším školním věku

Výhodou pro práci s dětmi v tomto období je fakt, že mají radost z pohybu jako takového a není potřeba je k němu nutit. Velmi rády soutěží, z čehož vyplývá, že základem pro jejich trénink by měla být hra. Jak popisuje Perič a kol. (2012), v tréninku musí převládat herní princip, tzn. radostný charakter veškeré činnosti, který je doprovázen příjemnými prožitky ze spontánního pohybu. Vhodné je, dokáže-li trenér elán dětí postupně převést a usměrnit od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě, se kterou souvisí i osvojování morálních forem. (Perič a kol., 2012)

Dospělí jsou pro děti často přirozenou autoritou a je proto třeba z pozice trenéra působit na děti pomocí vlastního příkladu. Velmi důležité je také dětem vysvětlit význam vítězství a porážky, zejména s ohledem na fakt, že hráči v tomto věku mají právo neuspět a případné porážky by neměly být negativně hodnoceny jak trenérem nebo rodiči. Dle Periče a kol. (2012) není v tomto věku schopnost soustředění ještě vyvinuta na dostatečné úrovni, proto musí být činnost trenéra pestrá a často obměňovaná.

2.2.2 Starší školní věk

Starší školní věk je období přechodu od dětství k dospělosti. Je charakterizováno značnými biologickými a psychickými změnami. Vysoké tempo biologicko-psychosociálních změn i jejich výrazně individuální průběh je způsoben činností endokrinních žláz a rozdílností v produkci jejich hormonů. Jedná se o období velmi nerovnoměrného vývoje, jak tělesného, tak i psychického a sociálního. S ohledem na tyto procesy je možné toto období rozdělit ještě do dvou, svým charakterem nestejných, fází. První z nich, která je provázena bouřlivým obdobím prepubescence,

vrcholí přibližně kolem třináctého roku a po ní následuje poněkud klidnější fáze puberty končící kolem patnáctého roku dítěte. (Perič a kol., 2012)

Tělesný vývoj ve starším školním věku

Nejvíce ze všech věkových období dochází právě v tomto k největšímu nárůstu výšky a hmotnosti dítěte. Perič a kol. (2012) říká, že pubertální dítě je „samá ruka, samá noha“, což je způsobeno tím, že po 13. roce dítěte rostou končetiny rychleji než trup. Tento fakt může také negativně působit na kvalitu pohybů dítěte. V pubertě je důležité dbát na návyky správného držení těla, protože v období rychlejšího růstu vzniká větší náchylnost ke vzniku různých poruch hybného ústrojí.

Tvárnost nervového systému vytváří velmi dobré předpoklady k rozvoji rychlostních schopností. Ačkoliv tělesná výkonnost ještě zdaleka nedosáhla svého maxima, přizpůsobovací schopnost je dobrá, a to dává dobré předpoklady pro trénink. Vývoj a růst však dále pokračují a není ještě ukončen, ačkoliv již začíná spět ke svému konci. Především osifikace kostí dále limituje výkonnost a zůstává omezujícím činitelem tréninku zejména v oblasti silových schopností. (Pavliš a kol., 2002)

Psychický vývoj ve starším školním věku

Období puberty patří mezi klíčová období ve vývoji psychiky. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy dětí k sobě samým, k druhému pohlaví, ke svému okolí a může působit (pozitivně i negativně) na jejich chování ve sportovní činnosti i v dalších oblastech lidského působení. (Perič a kol., 2012)

Děti v tomto věku již začínají rozumět racionálnímu zdůvodňování i abstraktním pojmům a vydrží se soustředit podstatně delší dobu. Podle Periče a kol. (2012) se také zvyšuje rychlost učení a snižuje se počet potřebných opakování.

Pro toto období je velmi typická náladovost. Často dochází k vychloubání a siláctví, čímž děti zakrývají nejistotu v odhadu vlastních možností. Perič a kol. (2012) říká, že se v tomto období formuje vztah ke sportu jako k činnosti, která může přinést silné uspokojení, již je však nutno věnovat plné úsilí a kterou nelze chápat jen jako nezávaznou hru.

Pohybový vývoj ve starším školním věku

Pohybové možnosti výrazně ovlivňuje již zmíněná nerovnoměrnost vývoje dětí. Hlavním limitujícím a omezujícím činitelem je především osifikace kostí. Z hlediska motorického učení je podle Periče a kol. (2012) první fáze období staršího školního věku (11-12 let) považována za vrchol ve všeobecném vývoji.

Charakteristickým rysem je rychlé chápání a schopnost učit se novým dovednostem se širokou přizpůsobivostí měnícím se podmínkám. Pohyby naučené v tomto věku jsou většinou pevnější než ty, které se člověk učí později v dospělosti. (Perič a kol., 2012)

U druhé fáze období staršího školního věku (13-15 let), do kterého spadá puberta, dochází především k výraznému zhoršení koordinace. Je to způsobeno rychlostí růstu končetin a tím vznikajícími disporcemi mezi jednotlivými částmi těla. Zhoršuje se zejména přesnost a plynulost pohybů.

Sociální vývoj ve starším školním věku

Podle Periče a kol. (2012) změny v organismu vytvářejí i novou sociální situaci. Mohou vést až k pocitu odlišnosti od vrstevníků, všímání se více sama sebe, uzavírání se do sebe a vyhýbání se sociálním kontaktům. V extrémních případech mohou vést až k agresivnímu chování a opozici vůči ostatním. Před začátkem puberty se děti projevují spíše extrovertně, charakterizuje je jistá bezohlednost, opozice, násilí, touha po moci a ovládnutí skupiny, bojovnost, snaha o stálou změnu apod. V dalším období pak dochází většinou náhle ke změně v introvertní projevy. Výrazně se prohlubuje citová sféra, děti jsou vnímavější a citlivější (urážlivější), vyhledávají hluboké emoce. Současně však uzavírají přátelství, utvářejí si vztahy k opačnému pohlaví. Dochází k napodobování a k obdivu vzorů, které však mohou být i záporné, čímž se zvyšuje nebezpečí sociálně negativních projevů. (Perič a kol., 2012)

Trenérský přístup ve starším školním věku

V tomto věku by měl být přístup k dětem velmi diskrétní a promyšlený. Zasahovat je vhodné až v případě, kdy chování přeroste jistou únosnou mez a nejlépe až po určité odmlce. Trenér by se měl také vyhnout vytýkání nedostatků na veřejnosti a řešit problémy spíše osobně za zavřenými dveřmi.

Podle Periče a kol. (2012) mají děti silnou potřebu napodobovat dospělé, je proto velmi důležité, aby šel trenér příkladem.

Trenér by měl upevňovat zájem o sport, ale současně by neměl své svěřence utvrzovat v tom, že kromě něj nic jiného neexistuje. Je vhodné, pokud trenér podporuje i jiné oblasti – kulturu, společenské dění a především plnění školních povinností. Měl by se také zajímat o denní režim svých svěřenců, vést je k lepšímu využívání času. (Perič a kol., 2012)

2.3 Zapojení svalů při bruslení

Při bruslení se uplatňuje především síla extenzorů kyčle (*musculus gluteus maximus*), extenzorů kolenního kloubu (*m. quadriceps femoris*) a plantárních flexorů chodidla (*m. triceps surae*). Dopředný pohyb zajišťují flexory kyčelního kloubu (*m. rectus femoris*, *m. iliopsoas* a *m. tensor fasciae latae*). Při náhlých změnách pohybu, zejména zatáčení do stran, se zapojují i adduktory a abduktory kyčelních kloubů, které čelí účinkům dostředivých sil – dynamická rovnováha. (Helešic, 2005)

Hlavní aktivátor bruslení je *m. quadriceps femoris*. Ten střídavými odrazy a skluzy uvádí tělo do pohybu. Stehenní svalstvo vyžaduje orientovanou pozornost na růst svalové síly maximální, svalové hmoty a dynamické síly. Extenzory kolena a kyčle, které na sebe navazují, jsou významné z hlediska odrazu a přechodu do skluzové fáze. Závěr odrazu a poslední silový impuls musí proběhnout v bodě posledního kontaktu špičky brusle s ledem (plantární flexe hlezenního kloubu). Bruslení v důsledku herního postoje využívá pánve, hýžd'ových svalů, svalů stehén, svalů bérce, hlezenního kloubu a prstů dolních končetin k mohutným odrazům (načítání silových účinků). Pohyby jsou silově, a tím i energeticky velmi náročné. Bruslení vyžaduje specifickou adaptaci svalstva dolních končetin. Tomu pomáhá podpurný silový trénink. (Helešic, 2005)

Ve všech případech utváří důležitou stabilizační oporu síla dolních končetin, stabilita postoje a dynamická rovnováha. Stav dynamické rovnováhy určuje rozsah, přesnost a intenzitu prováděných pohybových úkonů. (Bukač, 2005)



Dynamičnost bruslařského pohybu vyžaduje rozvoj maximální síly svalstva dolních končetin. S tím souvisí nárůst svalové hmoty a propracovávání rychlosti svalových kontrakcí. Rychlost svalových kontrakcí podmiňuje perzistence svalů na opakování úkonů. Další cílenou oblastí je rázová (reaktivní) odrazová síla nohou. (Bukač, 2005)

Nejvíce zatěžované svaly v ledním hokeji.

2.4 Příprava na bruslení mimo led

Pro rozvoj optimální úrovně bruslařských dovedností není dostačující jen vlastní trénink na ledě. Na kvalitní technice bruslení se podílí mnoho různých komponent. Tyto komponenty – jako je například rovnováha, flexibilita, koordinace, síla atd. – je nutné rozvíjet, aby umožnily hráči využít jeho potenciál pro bruslení. Pro urychlení rozvoje je často trénink mimo led efektivnější, než vlastní trénink na ledě. V tréninku na ledě nacházíme příliš mnoho faktorů, které mohou efektivitu bruslařského tréninku limitovat. (Pavliš, 2011)

Pavliš (2011) ve svém překladu z originálu B. Kindinga uvádí, že trénink mimo led je pro hráče ledního hokeje především nácvik pohybových dovedností a koordinace.

Je však důležité zmínit, že pro optimální rozvoj celkového potenciálu hráče ledního hokeje samotný trénink mimo led nestačí a je nezbytné kombinovat trénink mimo led s tréninkem na ledě.

Trénink mimo led, který je zaměřený konkrétně na bruslení, by se měl také soustředit rozvoj flexibility (pohyblivosti) dolních končetin, protože bruslařský krok je velmi odlišný od klasického běhu nebo chůze. Pohyb dolních končetin při bruslení není pro děti přirozený a musí se ho naučit.

Tabulka srovnání odlišností bruslařského kroku od kroku při chůzi a běhu. (Pavliš, 2011)

	Bruslení	Chůze/běh
Úhel v kolenu	90°	160°- 170°
Úhel v kotníku	45°	90°
Úhel mezi chodidly	90° špičky od sebe	5° chodidla rovnoběžně
Směr odrazu/kroku	stranou	Dopředu/dozadu

Dále můžeme pro trénink bruslařských dovedností využít například in-line bruslí nebo bruslařského trenažéru zvaného „SKATEMILL“. Vzhledem k rozsahu této práce jsem se rozhodl tyto moderní formy nácviku bruslení podrobněji nerozebírat.

2.5 Bruslení na ledě

Lední hokej patří mezi několik málo sportovních odvětví, která jsou charakteristická tím, že jejich základní pohyb je prováděn pomocí umělých pohybů. Hokejové bruslení je jednou z nejobtížnějších činností, vyžaduje dlouhou dobu nácviku a jeho zvládnutí je závislé na množství různých činitelů. Kvalitní hráč současnosti je přímo závislý na vynikajícím zvládnutí všech bruslařských dovedností.

Hokejové bruslení vytváří základ pro všechny činnosti a jeho zvládnutí podmiňuje dosaženou úroveň technických i taktických dovedností. Má-li hráč provádět různé herní dovednosti (střelbu, kličku, osobní souboje apod.) ve vysoké rychlosti a přitom sledovat průběh hry, je důležité, aby byl soustředěn na tyto činnosti a nikoliv na bruslení. Tím se stává základním prostředkem pro uskutečňování hry a je základním kamenem ve stavbě, na který se vrší další dovednosti.

S výukou bruslení je vhodné začít již v předškolním věku (5-6 let) a v prvních dvou letech organizované přípravy mladých hráčů věnovat právě bruslení více jak 80 % času.

Pro nácvik bruslení je velmi důležitá podmínka kvalitního předvedení pohybu. Pokud sám trenér neovládá v plné míře techniku bruslení, je zapotřebí, aby se pravidelně zúčastňovali tréninků aktivní hráči, kteří tuto činnost dokonale ovládají. Je to důležité proto, že chlapci napodobují své vzory a udržují si některé znaky jejich bruslení v dospělosti.

Vliv na bruslení má i velikost prostoru, ve kterém se hráči učí. Při pohybu na malém hřišti je veden k častému překládání a ke změnám směru, naopak velký prostor podporuje jízdu ve skluzu.

Další faktor, který má velký vliv na techniku hokejového bruslení, je kvalita ledu. V tréninkové praxi se často setkáváme s názorem, že nejmenší hokejisté nepotřebují kvalitní úpravu ledu. Praxe nám ukazuje, že kvalitně upravený led je jednou z důležitých podmínek ke správnému a dokonalému zvládnutí techniky bruslení. (Pavliš a Perič, 1996)

2.5.1 Metodika a systematika bruslení

Metodická doporučení pro výuku bruslení podle Pavliše a Periče (1996)

- Trénink by měl probíhat alespoň 3x týdně po dobu 60 min. (do těchto hodin není zahrnuta všeobecná příprava mimo led).

- Trénink by měl probíhat na kvalitním ledě.
- Měl by probíhat za přítomnosti většího počtu asistentů (demonstrátorů), což umožňuje rozdělit družstvo do několika menších, 5 - 6 členných tréninkových skupinek.
- V tréninku je nutné využít co nejvíce herní formu.
- Pro nácvik hokejového bruslení není důležité mít celou výstroj a výzbroj. Pro začátky je dostačující vybavení: hokejová přilba s celoobličejovou ochranou, rukavice (nemusí být nutně hokejové), loketní a holenní chrániče, hokejová hůl patřičné délky (na bruslích pod bradu), oteplovací (šustáková) souprava.
- Pro správné zvládnutí techniky bruslení je třeba věnovat zvláštní pozornost velikosti a kvalitě bot a bruslí. Správná velikost je taková, že noha v botě je pouze na jednu silnější ponožku. Bota musí mít pevnou výztuhu pro kotník, brusle musí být správně nabroušené a dostatečně utažené.
- Nácvik jednotlivých dovedností provádět vždy časově vyváženě. Všechna cvičení by měla být prováděna na obě strany (např. překládat doleva i doprava) a i v obou směrech (jízdě vzad věnovat stejné množství času jako jízdě vpřed). Avšak každý člověk zvládne cvičení lépe na jednu stranu než na druhou (obvykle se jedná o levou stranu). Proto při nácviku vždy začínáme učit pohyb na snažší stranu (např. překládat doleva). Později však provádíme cvičení častěji na druhou (těžší) stranu.
- Základy hokejového bruslení je vhodné nacvičovat zpočátku bez hole, s fixovanou horní polovinou těla. Tato fixace umožňuje později oddělit pohyb rukou (vedení kotouče, střelba) od pohybu nohou. Proto se jako výchozí poloha pro výuku doporučuje postoj s upažením rukou. Poloha paží je mírně pod úrovní ramen a dopředu tak, aby byly vidět oba palce v zorném poli očí. Další doporučovaná poloha pro fixaci horních končetin je taková, kdy děti mají ruce za zády a drží se rukama za lokty.
- Po zvládnutí základní techniky je nutné všechny prvky všestranného hokejového bruslení procvičovat vždy s holí, protože je určitá odlišnost techniky bruslení s holí od základního bruslení.
- Hráče rozdělíme (diferencujeme) do menších skupin podle stupně zvládnutí jednotlivých bruslařských dovedností a jednotlivé skupiny mají odlišný program.
- Dokonalá ukázka a srozumitelný výklad odpovídající věkové kategorii.
- Metodické postupy, které jsou dále uvedeny, jsou ověřeny praxí a plně vyhovují. Nejsou však neměnné. Je možné a někdy i vhodné, podle vyspělosti bruslařů, s nácvikem některých prvků začít dříve nebo některé vynechat a vrátit se k nim později, či provádět nácvik více dovedností souběžně. Každý trenér musí být schopen tuto záležitost posoudit a zvolit správné kroky při nácviku tak, aby celý trénink probíhal plynule.

- Doporučovaná metodická posloupnost výuky jednotlivých bruslařských dovedností:
 - jízda vpřed
 - zastavování v jízdě vpřed
 - vyjíždění zatáček a překládání vpřed
 - jízda vzad
 - zastavování v jízdě vzad
 - překládání vzad
 - obraty
 - starty
 - obratnostní bruslení
- Zkušenosti s výukou bruslení u nás i v ostatních hokejově vyspělých zemích naznačují, že je možné pro výuku základů využít krasobruslení.

Pro potřeby systematiky jednotlivých bruslařských dovedností jsou jednotlivé techniky spojeny do větších celků. Toto dělení je běžně používané, ale v praxi se však osvědčuje provádět nácvik tak, jak je uvedeno v metodických doporučeních. (Pavliš a Perič, 1996)

Základní systematika hokejového bruslení:

I. jízda vpřed

II. jízda vzad

III. užití bruslení:

- změny rychlosti (zastavení a starty)
- změny směru
- obraty
- další bruslařské dovednosti

2.5.2 Jízda vpřed

Základní předpokladem pro nácvik je bruslení je základní hokejový postoj.

Postoj je základní poloha těla, ve které hráč bruslí. Nohy jsou ohnuty v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu. Úhly ohnutí v kolenním kloubu se pohybují od 90° do 120°. Hlava je mírně zvednuta. (Pavliš a Perič, 1996)

Znaky postoje tvoří pokrčená kolena (pozice mírnějšího nebo hlubšího podřepu), špičky nohou míří od sebe, předklon, v rovině horizontální i vertikální vyosená a sevřená ramena (levák,

pravák), ruce a držení hole obouřuč před tělem, hlava vzhůru. (Bukač, 2005)

Rozeznáváme vysoký a nízký postoj. Při nízkém postoji jsou nohy silně pokrčeny. Nízký postoj je účelnější pro silný odraz (působí po delší dráze), ale způsobuje rychlejší únavu svalů než vysoký. Hmotnost těla je na přední části bruslí. (Pavliš a Perič, 1996)

Dle Pavliše a Periče (1996) je jízda vpřed základním pohybem hráče a vychází ze základního bruslařského postoje. Jedná se o cyklický pohyb (odraz – skluz – odraz), ve kterém se pravidelně opakují tři fáze:

- nasazení
- odraz a skluz (vpřed a stranou)
- přenesení

Pro nasazení brusle na led je důležité, aby obě nohy byly ve výchozí poloze vedle sebe /tzn. „pata za patou“, které je také nazýváno T-postavení.

Brusle se nasazuje na led vnější hranou a postupně překlápí na vnitřní hranu (dráha brusle má tvar protáhlého S). Nasazení brusle na led jde přes špičku a přes špičku led i opouští.

Odraz podmiňuje rychlost bruslení, provádí se celou vnitřní hranou brusle – šikmo vzad stranou, prudkým napnutím nohy v kolenním a kyčelním kloubu. Pokrčené koleno stojné nohy by mělo přesahovat úroveň chodidla.

Po odrazu /ve fázi přenosu/ se noha pokrčuje, přičemž svaly jsou uvolněny. V okamžiku, kdy druhá brusle dokončuje odraz a dostává se na vnitřní hranu, pokládá se první brusle vnější hranou na led tak, že dochází k dvouoporové fázi. Je důležité neprovádět příliš velkou délku kroku. (Pavliš a Perič, 2002)

Metodika nácviku jízdy vpřed podle Pavliše a Periče (2002):

- nejprve je důležité nacvičovat rovnováhu a stabilitu na bruslích
- základní dovedností je vstávání z ledu po pádu, ke kterému bude v začátcích docházet velmi často
- po tomto nácviku přicházejí na řadu rovnovážná cvičení na místě
- chůze po ledě – je prováděna velmi pomalu, důraz na odraz do strany a dopředu /kolébavý krok/.
- jízda po obou bruslích
- přenášení váhy z nohy na nohu
- jízda po jedné brusli – zpočátku je snahou udržet jízdu v přímém směru, později přistupuje nácvik jízdy na vnější i vnitřní hraně /oblouk dovnitř a ven/

- nácvik odrazu a skluzu – po zvládnutí rovnováhy za pohybu je možné přejít k nácviku odrazu, základními prvky jsou výjezdy dvojnovek a vlnovek.
- nácvik bruslařského rytmu – ten je důležitý při jízdě vpřed, vzad a zejména při překládání

Základní a nejčastější chyby v technice jízdy vpřed podle Pavliše a Periče (1996)

- Přílišný pohyb boků nahoru a dolů (tzv. „pumpování“), které přenáší sílu místo do odrazu (a tím následně do rychlosti) do pohybu nahoru.
- Odraz je prováděn ze špičky brusle místo celé hrany.
- Odraz je prováděn dozadu, místo do strany, je tedy málo účinný a projevuje se „zakopáváním“.
- Odraz nevychází za základní polohy nohou (pata za patu) a krok je velmi široký, čímž se zkracuje odraz.
- Málo pokrčená kolena a narovnaný trup (malý bruslařský náklek).
- Brusle není položena na led rovnoběžně se skluznou bruslí.
- Špatný rytmus pohybu („kulhání“), které je dáno nerovnoměrným odrazem. Každá noha se odráží jinou silou a v jiné délce odrazu.
- Návrat bruslí do základní polohy po ledě, místo těsně nad ledem. Dochází k tomu, že děti často „kopou“ špičkami bruslí o led.
- Hlava je příliš předkloněna – ztráta rovnováhy a orientace.
- Záklon místo mírného předklonu – hmotnost těla na patách.

2.5.3 Jízda vzad

Druhou základní bruslařskou dovedností je jízda vzad. V současném pojetí hry je velice důležité, aby tuto techniku jízdy ovládali dokonale nejen obránci, ale i útočníci. Dobrý hráč jezdí vzad stejně jistě a téměř stejně rychle jako vpřed.

Základní postoj – nohy jsou při jízdě vzad rozkročeny (na úrovni boků), trup je vzpříma, hlava rovně, pánev protlačena vpřed. Hůl drží hráč v jedné ruce na ledě před tělem. Hmotnost těla musí být na obou nohách na celých plochách bruslí.

Pohybu napomáhá práce boků a ramen. Pohyb vychází z kyčelního kloubu, odkud se přenáší do špiček nohou. Odraz se provádí vždy z vnitřní hrany brusle (střídavě pravá a levá noha) opakovaným pokrčováním a napínáním nohy v kolenním kloubu a pohybem příslušného ramene a boku vzad.

Odraz začíná ze zadní části brusle z paty a končí na přední části přes špičku. Po odrazu se noha zcela napíná a hmotnost se přenáší na silně pokrčenou neodrazovou nohu, která vyjíždí

oblouček vzad. Odrazová noha se připojuje k pohybu tak, že obě brusle jsou od sebe asi v šíři boků a vzniká pohyb dvojité vlnovky. (Pavliš a Perič, 1996)

Metodika nácviku jízdy vzad podle Pavliše a Periče (2002):

- jízdu vzad nacvičujeme až po zvládnutí jízdy vpřed protože je náročnější
- začínáme bruslařským postojem pro jízdu vzad
- následují rovnovážná cvičení na místě – stoj na jedné noze, podřepy, předklony, výskoky, přenášení hmotnosti z nohy na nohu atd.
- nácvik jízdy ve dvojicích – hráči se drží za obě hole čelem k sobě
- jízda vzad po obou bruslích s odrazem od mantinelu
- jízda po jedné brusli
- nácvik odrazu a skluzu – dvojitvlnovky a souběžné vlnovky
- po zvládnutí těchto průpravných cvičení přistoupíme k nácviku jízdy vzad ze základního postoje (C-oblouk)
- závěrečná fáze spojuje vyjetí C-oblouku do cyklu odraz – skluz – odraz, současně dbáme na rytmus pohybu

Základní a nejčastější chyby v technice jízdy vzad podle Pavliše a Periče (2002):

- Odraz je ze špiček bruslí, nikoliv z hran.
- Toporný postoj (vzpřímený trup a napnuté nohy)
- Příliš velký předklon trupu.
- Příliš velký pohyb boků nahoru a dolů
- Pohyb je prováděn pouze chodidly, nevychází z boků a ramen.
- Rychlé a krátké obloučky (není využit skluz).

2.5.4 Užití bruslení

2.5.4.1 Zastavení

Slouží především ke snížení rychlosti a změny směru pohybu. Rozlišujeme zastavení z jízdy vpřed a z jízdy vzad.

Zastavení z jízdy vpřed:

- jednostranným pluhem (příplužení jednou bruslí)
- oboustranným pluhem (příplužení oběma bruslemi)

- smykem (vytočením) na obou bruslích
- zastavení na jedné brusli (vnitřní)
- zastavení na jedné brusli (vnější)

Zastavení z jízdy vzad:

- zastavení na obou bruslích – oboustranný pluh (V-zastavení)
 - zastavení na jedné brusli – jednostranný pluh
 - bočným smykem na obou bruslích
- (Pavliš a Perič, 2002)

Základní a nejčastější chyby v technice zastavení z jízdy vpřed podle Pavliše a Periče (2002):

Jednostranný pluh:

- velký předklon
- rychlé zatížení brzdící nohy
- brusle daleko od sebe
- položení brusle, která brzdí, na led vnější hranou
- málo vytočená pata do strany

Oboustranný pluh:

- malé vytočení pat do stran
- malé pokrčení v kolenou
- kolena od sebe
- brusle brzdí vnějšími hranami

Smyk na obou bruslích:

- nedostatečné odlehčení bruslí
- malé pokrčení kolen
- malé přiklonění bruslí k ledu
- není tlak na přední část bruslí

Základní a nejčastější chyby v technice zastavení z jízdy vzad podle Pavliše a Periče (2002):

Zastavení na obou bruslích:

- málo vytočené špičky vně
- nedostatečný předklon a hlava je předkloněna
- chybí přitlačení kolen k ledu
- brzdíme celou plochou nože brusle a ne pouze vnitřními hranami

Zastavení na jedné brusli:

- náhlé, silné zatížení brzdící nohy

- malé pokrčení v kolenou
- brusle daleko od sebe

Zastavení smykem na obou bruslích:

- nedostatečné nadlehčení
- malé pokrčení v kolenou
- není vyvíjen tlak na přední část bruslí

2.5.4.2 Starty

Technika bruslařských startů je založena na stejných biomechanických principech jako v jiných sportech. Nejdříve dochází k vychýlení těžiště na stranu, kam chce hráč provádět start, s následným zachycením pádu provedením rychlých, kratších silových kroků. Tyto kroky postupně přecházejí do prodlouženého skluzu. Pro potřeby hry je nutné ovládat starty z místa, z pohybu a z různých poloh.

Jedná se o starty:

- vpřed
- vzad
- stranou
- po zastavení na jedné i obou bruslích všemi směry

Těmto technikám je nutné věnovat pozornost ve všech věkových kategoriích. Nácvik je vhodné provádět až po zvládnutí základních technik hokejového bruslení. (Pavliš a Perič, 2002)

Vzhledem k rozsahu této práce jsem se rozhodl téma startů podrobněji nerozvádět.

2.5.4.3 Vyjíždění oblouků

Nejjednodušší způsob změny směru, který se u začátečníků nacvičuje, je vyjíždění oblouků. Tento způsob změny směru nahrazuje zpočátku i zastavení. (Pavliš a Perič, 1996)

Metodika nácviku vyjíždění oblouků podle Pavliše a Periče (1996):

Vyjíždění oblouků má dvě podoby. V první jde jen o změnu směru vyjetím delšího oblouku – její nácvik není složitý. Ve druhé se jedná o krátké prudké oblouky (bogny), při kterých hráč přibrzdí. Ta patří již k náročnějším pohybovým dovednostem. Jejich zvládnutí vyžaduje

poměrně dlouhou dobu nácvičku s častým opravováním chyb a nedostatků v technice.

- První fázi výuky je nácviček polohy ramen a jejich vliv na oblouk. Tím se děti seznámí s tím, že změna polohy horní části těla má vliv na změnu směru jízdy. Oblouk provádíme v jízdě po obou bruslích, ruce jsou v upažení. Směr hráči mění pouze pohybem ramen a paží (jedna zapažuje, druhá předpažuje) a jejich přetáčením na jednu či druhou stranu dochází ke změně směru. Již od počátku dbáme na to, aby vnitřní noha nezůstává vzadu.
- Druhým krokem je pohyb ramen a malý předklon, při kterém dojde k mírnému přenesení hmotnosti na vnitřní nohu a přitom dbáme na jízdu po hranách.
- Po zvládnutí přidáváme do pohybu ještě předsunutí vnitřní nohy dopředu a pokrčení kolena vnitřní nohy. Pro usnadnění oblouku se díváme do směru, kam chceme zatočit.
- Přistoupíme k vyjíždění oblouků kolem kuželů, oblouky postupně zkracujeme.
- Po zvládnutí techniky překládání vpřed navazujeme na každé vyjetí oblouku překládání.

Základní chyby v technice vyjíždění oblouků podle Pavliše a Periče (1996):

- Nejzákladnější chybou je jízda po vnější noze: vnitřní je často dokonce v zanožení za vnější.
- Vnitřní noha není pokrčena v kolenu, není předsunuta, tělo je vzpřímené (projevuje se tím, že hráč jede po patě vnitřní nohy).
- Tělo není nakloněno dovnitř oblouku.
- Vedení bruslí je těsně za sebou v jedné stopě – dochází ke ztrátě rovnováhy.
- Nácviček provádíme v nepatrném pohybu
- Oblouk není zakončen překládáním nebo startem.

2.5.4.4 Překládání vpřed

Pohyb vychází z kyčlí, pánev se pravidelně zvedá a klesá. Pro lepší pochopení popíšeme techniku překládání vlevo. Levé rameno tlačíme vzad, pravé vpřed, trup je nakloněn dovnitř kruhu. Vnější noha (pravá) se dotýká ledu vnitřní hranou a vnitřní noha (levá) je přiložena bruslí k ledu vnější hranou. Odraz je proveden celou vnitřní hranou pravé (vnější) brusle. Hmotnost těla je na levé (vnitřní) sině pokrčené noze. Brusle levé nohy je vnější hranou přikloněna k ledu a vyjíždí oblouk. Dochází k překřížení pravé nohy přes levou špičku, následuje odraz levé brusle vnější hranou do překřížení na pravou nohu. Po tomto odrazu jde levá noha jakoby do základní polohy, ale s tím, že vykračuje vpřed. Pravá noha vyjíždí oblouk na vnitřní hraně brusle. Tento cyklus odraz – skluz – odraz se neustále opakuje. Dokonalý odraz může být proveden pouze z celé vnější hrany vnitřní brusle. (Pavlič a Perič, 2002)

Metodika nácviку překládání vpřed podle Pavliše a Periče (2002):

- Jednotlivé fáze nácviку překládání vpřed doporučujeme provádět po obvodu kruhu pro vhazování.
- Základní dovedností, kterou začínáme nácvik překládání vpřed, je jízda vpřed po kruhu (bez překládání). Jedná se o nácvik natočení ramen a pánve a postavení bruslí. Ramena a pánev jsou natočeny směrem do kruhu, vnější i vnitřní brusle jsou mírně přikloněny k ledu (směrem do kruhu). Provádíme zpočátku bez hole, přičemž při jízdě vlevo je pravá paže v předpažení a levá v zapažení.
- Druhým krokem je jízda po vnitřní brusli a nácvik odrazu z vnější nohy, tzv. odšlapování nebo „koloběžkování“.
- Další fází je nácvik přešlápnutí, které je pouze průpravou pro překládání. Pravidelně střídavě zvedáme brusle od ledu, volnou brusli pokládáme vždy na úroveň brusle jedoucí.
- Následuje nácvik překládání nohou (bočního pohybu). Jedná se o překřížení nohou a došlápnutí vnější (pravou) bruslí na led. Nejdříve provádíme ve stoji, děti se drží mantinelu. Vnější (pravá) noha se zvedá z ledu a překřížuje se přes špičku vnitřní (levé) nohy. Přitom je brusle natočena mírně dovnitř a došlapuje na přední část.
- Po zvládnutí předchozích fází na obě strany přistoupíme k nácviку odrazu vnitřní nohou. Pohyb vypadá tak, že jedoucí noha je pravá, levá provází odraz vnější hranou do překřížení za pravou a nejkratší cestou se přisouvá zpět do výchozí polohy. Nacvičujeme na obě strany.
- Nyní přistoupíme k procvičování všech jednotlivých fází vcelku. Provádíme nejdříve vlevo, po obvodu kruhu. Dbáme na stejný odraz jak z vnější (pravé), tak z vnitřní (levé) brusle a zrakem sledujeme střed kruhu. Dodržujeme cyklus odraz – skluz – odraz u obou nohou !!
- Poslední fází je procvičování plynulosti překládání. Cvičení se provádí obvykle na zvukový podnět (počítání, tleskání).

Základní chyby v technice překládání vpřed podle Pavliše a Periče (2002):

- malé nebo žádné pokrčení v kolenou
- nedostatečný odraz vnitřní nohou a malé vykročení vpřed
- nerovnoměrné odrazy z vnitřní a vnější nohy („kulhání“)
- odraz ze špiček bruslí a nikoliv z hran
- dokrok na patu a nikoliv přes špičku
- vnější noha je při překládání natažena v kolenu
- není zachován cyklus odraz – skluz – odraz (skákání)

- nestejně dlouhý skluz na pravé a levé brusli
- nedostatečné vyklonění dovnitř kruhu
- natočení zády do středu kruhu

2.5.4.5 Překládání vzad

Má podobnou strukturu pohybů jako překládání vpřed. Tělo je při překládání vykloněno do středu oblouku, kolena jsou pokrčena, postoj je vzpřímenější se zvednutou hlavou. Snižování a zvyšování pánve pomáhá odrazu.

Při překládání vzad vlevo překládáme pravidelně pravou nohu přes levou. Levá (vnitřní) noha provádí odraz z vnější hrany, přičemž konec odrazu jde přes špičku brusle. Hmotnost těla se přenáší na silně pokrčenou pravou (vnější) nohu, která provádí skluz v oblouku před vnitřní (levou) nohou. Tato vnitřní noha se odrazu pokrčuje, přičemž vnější (pravá) noha překládá přes osu levé nohy a provádí odraz z vnitřní hrany brusle. Stabilitu zachovává hráč silným pokrčením kolenou. (Pavliš a Perič, 2002)

Metodika nácviku překládání vzad podle Pavliše a Periče (1996):

- Pro nácvik se používá podobná metodická řada jako pro překládání vpřed.
- Prvním krokem je jízda vzad bez hole po kruhu vlevo z rozjezdu (bez pohybu nohou). Dbáme na správný postoj za jízdy – podřep, trup je natočen do středu kruhu, levá paže je v mírném zapažení, pravá v předpažení. Vše provádíme s nohama od sebe v šířce boků.
- Nácvik odšlapávání (koloběžkování) vzad. Postoj je stejný, provádíme odraz vnitřní hranou pravé brusle, špička směřuje dovnitř. Po dokončení odrazu přitáhneme obloukem po ledě pravou nohu do původního postavení, využijeme skluzu a odraz opakujeme. Provádíme vlevo i vpravo, bez hole i s holí.
- Následuje přešlápnutí jako průprava pro překládání. Provádíme nejdříve u hrazení, později v jízdě. Jedná se o střídavé zvedání brusle od ledu s následným položením na úroveň jedoucí nohy.
- Nácvik překřížení nohou nacvičujeme nejprve u hrazení. Přitom je nutné zdůraznit, že nohy jsou pokrčeny v kolenou, která jsou mírně od sebe. Dbáme na to, aby se odrazová noha po odrazu pokrčovala, přičemž vnější noha se překládá přes osu vnitřní nohy a provádí odraz z vnitřní hrany.
- Odraz vnitřní nohou vysvětlujeme a ukazujeme nejdříve u hrazení. Pokrčíme kolena, levou nohu překřížíme za pravou a odrazíme se celou vnější hranou (z levé nohy). Nacvičujeme na obě strany.

- Provádíme překládání vzad po kruhu. Procvičujeme opět na obě strany jak bez hole, tak později s holí.
- Závěrečná fáze je procvičování rytmu překládání.

Základní chyby v technice překládání vzad podle Pavliše a Periče (2002):

- špatný postoj – velký předklon, hlava skloněna
- při překřížení nohou jsou natažena kolena
- nestejně silný odraz oběma nohama
- chybné položení vnitřní brusle na led po odrazu vnější nohou – malé vytočení vnitřní nohy směrem dovnitř („přibrzdění“ při každém položení brusle)
- odraz je pouze ze špiček bruslí a nikoliv v pořadí celá hrana – špička
- odrazy prováděné rychle za sebou, nevyužití skluzu

2.5.4.6 Obraty

Obraty slouží ke změně směru a způsobu bruslení. Rozeznáváme dva základní typy obrátů:

- obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad
- obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed

Provádějí se vlevo i vpravo, na jedné i obou bruslích. Přitom je důležité zachovat plynulost jízdy a současně by nemělo dojít ke snížení rychlosti jízdy.

Ve výuce bruslení se u začátečníků nacvičují dva základní druhy obrátů. První obrat je na jedné nebo obou bruslích (s využitím tzv. „trojkového obrátu“). Druhý typ obrátů je „přešlápnutím z nohy na nohu“ (tzv. „měsíkový krok“ nebo v zahraniční literatuře uváděný „mohawk“).

V technice provedení obou druhů obrátů se objevují tři fáze:

- nadlehčení
- obrat
- snížení

(Pavliš a Perič, 1996)

Metodika nácvičku obrátů podle Pavliše a Periče (2002):

Doporučujeme provádět nácvičku obrátů v této posloupnosti:

- obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad na obou bruslích
- obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad přešlápnutím
- obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed na obou bruslích
- obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed přešlápnutím

- obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad na jedné brusli
- Základní pohyb (nadlehčení, vytočení a snížení) je nacvičován ve stoji u hrazení, hráč je k němu čelem a drží se oběma rukama.
- Poté přichází na řadu provedení obratu nejprve na místě a dále z jízdy v nízké rychlosti.
- Nácvik obratu s přešlápnutím začíná obdobně jako předchozí ve stoji u hrazení, kde je prováděno vytočení nohy, která je vzadu a dokrok na ni. Důležitým prvkem je „zhoupnutí“ při přechodu z přední na zadní nohu, tj. pohyb s nadlehčením boků.
- Ve druhé fázi provádíme nácvik již v mírné jízdě vpřed. Zadní noha je mírně vytočena špičkou dozadu a tomu dopomáhá mírné přibrzdění vnitřní hranou špičky brusle o led. Po přitlačení špičky brusle na led dochází k tomu, že se hráč začíná mírně otáčet do směru, kam má provést obrat. Po této mírné otočce následuje přenesení váhy na zadní nohu a uvolnění přední nohy.
- Po zvládnutí obratu na zadní nohu je již procvičován celý obrat a nadlehčení.
- Obraty nacvičujeme na obě strany bez hole i s holí.

Základní chyby v technice obrátů podle Pavliše a Periče (2002):

- obrat je prováděn bez nadlehčení
- nevýrazné natočení trupu a ramen
- obrat je prováděn ze zadní na přední nohu (upravený obrat)
- obrat na obou bruslích je prováděn v záklonu
- u obratu s přešlápnutím nepřesné nasazení do nového směru
- po obratu nenásleduje start
- zvládnutí obratu pouze na jednu stranu

2.6 Powerskating

Podle Marchiana (1989) můžeme říct, že se jedná o silové bruslení, ale v podstatě o sílu jako takovou nejde. Powerskating totiž není nic jiného, než nácvik správné techniky bruslení, obvykle po zvládnutí úplných základů. Jde o řadu prvků a cvičení, kterými se hráči učí správnému postoji, přenášení váhy, stabilitě, odrazu, využívání hran a zejména zdokonalují dynamiku bruslení.

Cvičení se neprovádí nutně v tempu, naopak, při powerskatingu je důležitý důraz na techniku provedení. Je nutné hráče kontrolovat, opravovat a dbát skutečně co nejpřesnějšího provedení cviku.

Mezi nejznámější propagátory powerskatingu patří podle Holomka (2011) Laura Stamm, Steve Serdachny a Sean Skinner, který ve své poslední edici věnované bruslení shrnul vše důležité,

co odborná scéna v Kanadě, USA a Skandinávii nabízí.

J. Kregl (2011) popisuje ve své diplomové práci powerskating takto:

- Prioritním úkolem powerskatingu je co možná nejdokonalejší zvládnutí bruslařských technik, osvojení si správných dovedností a automatizace pohybu.
- Jedná se o průpravná cvičení převážně celoplošného charakteru.
- Těmto speciálním technikám se věnují hráči od přípravy až k profesionálům.
- Výhody tohoto tréninku spočívají v možnosti učení s mnoha jedinci v co možná nejvyšší míře efektivity.
- Jednoduchá cvičení, která umožňují získání silnějšího citu pro skluz a lepší využití hran bruslí.
- Cvičení jsou seřazena od jednoduchých ke složitějším.
- Zaměřují se především na techniku a jako vedlejšími účinky můžeme zmínit stimulaci dolních končetin, core training (trénink tělesného jádra), zvýšení nervosvalové koordinace.

Zásady pro efektivní trénink powerskatingu podle J. Kregla (2011):

- Cvičení mají převážně celoplošný charakter, při dělení tréninku na různá stanoviště by tato cvičení měla být prováděna minimálně na šířku jedné třetiny. Děti potřebují více času pro zvládnutí daného pohybového úkolu a pochopení správné techniky.
- Názornost a správnost provedení musí být trenérem zvládnuta v maximální možné míře.
- Korekce chyb musí nastat během prováděné pohybové struktury nebo těsně po jejím skončení. Důležitá je konkrétnost vyjádření chyb.
- Klademe důraz na detaily, k složitějším lokomočním prvkům přecházíme po 100% zvládnutí základních prvků.
- Opakování je matka moudrosti, což platí i u tréninku mladých hokejistů.

Zjednodušeně by se dalo říct, že powerskating je moderní a rozšiřující metodou pro výuku a především zdokonalení techniky bruslení v ledním hokeji tak, aby bylo co nejefektivnější. Zásadním rozdílem oproti klasické výuce bruslení je podle mého názoru především fakt, že powerskatingu se nevěnují pouze děti, ale i ti nejlepší hráči z kategorie dospělých, kteří se jeho využitím snaží zvýšit svoji rychlost, stabilitu ale i ekonomičnost (efektivitu) pohybu po ledě.

2.7 Průpravná cvičení

Průpravná cvičení jsou součástí metodicko – organizačních forem tréninku, což je podle Drobného (1988) způsob účelného uspořádání vnějších situačních podmínek a obsahu tvořeného herními činnostmi s cílem umožnit realizaci daných požadavků formulovaných jako konkrétní herní úlohy. Především se jedná o vztah mezi vnějšími faktory – podmínkami (rozdělení žáků, vymezení prostoru a času). Ve výuce sportovních her v tělesné výchově uplatňujeme při nácvičku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací a herních systémů v různém rozsahu následující metodicko – organizační formy:

- Průpravná cvičení
- Herní cvičení
- Průpravné hry

Průpravná cvičení jsou specifické nepřítomností soupeře (nejčastěji obránce) a předem určenými a relativně neměnnými vnějšími podmínkami. Především se zaměřují na opakování pohybového úkolu, jehož cílem je zdokonalení provedené pohybové činnosti. Mívají obvykle přesnou posloupnost přemísťování hráčů a náčiní. (Dobry, 1988)

Dělení průpravných cvičení podle Dobrého (1988):

- Průpravná cvičení 1. typu – jsou charakteristické nepřítomností soupeře a předem určenými částečně neměnnými podmínkami
- Průpravná cvičení 2. typu – jsou charakteristické nepřítomností soupeře a náhodně proměnlivými, avšak limitovanými podmínkami

Hlavními úkoly průpravných cvičení jsou podle Dobrého (1988):

- Uvědomit hráče, že jsou částí týmu, v němž existují sociálně-interakční vztahy
- Přiblížit hráče k aktivnímu pojetí útočné hry a participace na základě autonomního rozhodování
- Zvýšit u hráčů reakci na podněty spoluhráče volbou vhodného řešení situace

Nacvičujeme-li herní dovednosti s míčem, musíme brát na vědomí minimální počet hráčů na jeden míč, tj. 1 hráč – 1 míč, 2 hráči – 1 míč, 3 hráči – 2 míče, 4 hráči – 2 míče atd. Pokud nemáme dostatek míčů, neorganizujeme průpravné cvičení např. pro 10 hráčů, ale pro 5 dvojic (každá dvojice má míč). Podle charakteru úlohy se mohou skupiny v realizaci úkolu buď střídat, nebo ji

řešit současně. Průpravná cvičení by neměla být složitá. O výsledné úrovni dovednosti rozhoduje množství praxe a počet opakování. (Dobry, 1988)

2.8 Motorické učení

Většina sportovních odvětví vyžaduje kromě adaptačních funkčních a strukturálních změn dokonalé osvojení často nepřirozených pohybů. U vrcholových sportovců se jejich provedení jeví jako elegantní a velmi snadné. Za těmito na první pohled virtuózními projevy se skrývá mnoho a mnoho hodin tvrdé tréninkové práce. Dokonalé osvojení pohybových dovedností představuje jeden z hlavních úkolů sportovního tréninku. Proces osvojování – dovedený od prvotního zvládnutí až k dokonalosti – se uskutečňuje jako specifický druh učení, učení se pohybu (pohybům) – zvaný motorické učení. Toto učení má svá specifika, kterými se odlišuje od jiných druhů učení (např. intelektové, sociální).

Podle existujících poznatků, o které lze sportovní trénink opřít, probíhá motorické učení v posloupnosti určitých časových úseků, fází. Obvykle se rozlišují fáze čtyři a označují se takto:

1. seznámení,
2. zdokonalování,
3. automatizace,
4. tvořivá realizace.

Všechny fáze mají určité charakteristické rysy. (Perič a Dovalil, 2010)

2.8.1 Druhy učení

1. Učení nápodobou - patří k nejrozšířenějším a nejznámějším způsobům. Největší opodstatnění má u začínajících sportovců. Pohybová představa se vytváří výhradně pomocí zrakové analýzy sportovce. Důležité je zejména převedení pohybu. Nejčastěji se uskutečňuje nácvik mnohanásobným opakováním.

2. Instrukční učení - představa o nacvičované dovednosti se vytváří podle slovních pokynů. Instrukce může obsahovat i návod, jak v nácviku postupovat. Pro takovou činnost však musí ovládat nezbytné poznatky o svém sportu, znát názvosloví, odborné termíny a za nimi se představit konkrétní cvik. Trenér se musí dobře a přesně vyjadřovat, aby podstatu pohybu hráči pochopili.

3. Zpětnovazební učení – je postaveno na principu pokusu a omylu. O správnosti provedení pohybu se dozvíme až po jejich provedení. Nositelem zpětné vazby – informace, zda pohybu byl

proveden správně – je nejčastěji trenér. Velký přínos do zpřesnění zpětné vazby přinesl videozáznam. Může podle zhlédnutého záznamu (zpomaleného i zastaveného) provést průběhovou analýzu svých pohybů i chyb v nácviku.

4. Problémové učení - vyžaduje od sportovce značnou samostatnost a tvořivost. Uplatnit se může až ve vyšších fázích motorického učení, kdy má sportovec více zkušeností a dokonale chápe cíl, kterého je třeba dosáhnout. Problémovou situaci může být například nalezení adekvátního stylu nebo nalezení vhodné taktiky proti nepříjemnému soupeři.

5. Ideomotorické učení – jeho podstata tkví v tom, že centrální podráždění (CNS) může být způsobeno slovem (vysloveným trenérem), nebo si je může vybavit sportovec sám – přemýšlí a představuje si pohyb. Takového cvičení v představách nemůže sice praktické učení nahradit, ale může jej vhodně doplnit. Výhodné je užití ideomotorického tréninku při zranění sportovce, kdy prakticky nemůže trénovat. (Perič a Dovalil, 2010)

2.8.2 Technika a styl

Sportovní technika je jednou z důležitých oblastí tréninku dětí. Její podstata spočívá v osvojování mnoha sportovních činností, které vycházejí z potřeb dané sportovní specializace. Mohou být relativně jednoduché – běhy v atletice, lukostřelba, jízda na kole, složitější – plavání, bruslení, skoky do výšky, až po velmi složité – judo, gymnastické sestavy, herní činnosti, skoky do vody apod.

V jednotlivých sportovních odvětvích nazýváme soubor všech dovedností, které souvisejí s danou specializací, technikou. Známe techniku běhu, techniku míče, techniku hole, techniku pádů apod. Občas ale využíváme i jiný termín, který s technikou pohybu úzce souvisí, a to je styl. O technice hovoříme ve smyslu vzorového provedení. Je to určitý „nedostižný ideál“ toho, jak by měl konkrétní pohyb vypadat na základě biomechanických, anatomických, morfologických a dalších zákonitostí. A styl je v podstatě individuálním zvládnutím tohoto ideálu. Styl se blíží více či méně optimální technice.

Styl a technika nejsou úplně totožné. Pokud hovoříme o tréninku, vždy nacvičujeme a rozvíjíme techniku – trenér se tedy snaží, aby se jeho svěřenci co nejvíce přiblížili danému ideálu. Proto se v běžném tréninku používá termín technika pro všechny tři termíny (dovednost, technika, styl), takže hovoříme o technice míče, technice hole, technice skoku, technice cviku. (Perič a kol., 2012)

2.8.3 Motorické učení dětí

Osvojování sportovních dovedností (techniky) patří mezi obtížné stránky přípravy dětí. Je to dlouhý a nesnadný proces. Malý sportovec se musí techniku, jako ostatně všechno, dlouho učit, ale toto učení není takové, jaké zná ze školy. Celý proces – seznámení, první pokusy, zdokonalování a automatizace probíhá ve speciálním typu učení, které se nazývá motorické učení (někdy se nazývá pohybové). Právě v něm si lidé osvojují různé pohybové dovednosti.

Především u nejmenších dětí můžeme celý proces učení pohybovým dovednostem rozdělit do pěti základních kroků:

1. krok – představení dovednosti,
2. krok – demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti,
3. krok – začátky nácvičku dovednosti,
4. krok – zpětná vazba pro korekci chyb,
5. krok – další opakování a upevňování dovedností. (Perič a kol., 2012)

2.9 Sociálně - interakční formy

Na tréninkovou jednotku může trenér pohlížet nejen z hlediska jejích částí ale i z hlediska aspektů tzv. sociálně-interakčních forem. Za tímto složitě znějícím názvem se skrývá organizace tréninkové jednotky z hlediska vztahu trenéra a sportovce a možnost komunikace mezi nimi. Rozlišujeme tři základní formy:

- hromadnou
- skupinovou
- individuální

(Perič a Dovalil, 2010)

2.9.1 Hromadná výuka bruslení

Hromadná forma spočívá v tom, že všichni sportovci nacvičují či provádějí současně v jednu chvíli stejné cvičení stejnou formou pod přímým vedením trenéra. Taková činnost klade vysoké nároky na organizaci a především kontrolu. Také komunikace se odehrává směrem – od trenéra ke sportovcům. Trenér tak není v podstatě schopen reagovat na požadavky jednotlivých členů týmu. Tato forma by neměla být v trenérské činnosti převládající, především pro malé rozlišení rozdílných schopností a dovedností sportovců, ve vrcholovém sportu potom z rozdílností jednotlivých osobností v týmu. (Perič a Dovalil, 2010)

Týmový trénink je návykovou činností. Cíl určuje zaměření. Požadavkem je jednotné řízení a rutinní organizace. Týmový trénink má svůj formální rámec, do něhož jsou včleňovány záměry a učební materiál. Tým o počtu 25 hráčů vyžaduje pomocné asistenty. Menší skupiny zvládne jeden trenér. Všichni zúčastnění trenéři se obvykle podílejí na řízení určité části tréninku. Hlavní trenér má určující slovo. (Bukač, 2005)

V tréninkové jednotce týmového tréninku trenér zadá úkol, spustí činnost, dohlíží a řídí průběh. Vyžaduje se rytmizace intenzity a proměnlivosti obsahu. Organizace zdůrazňuje obsahové a utlumuje individuální aspekty. (Bukač, 2005)

Z pohledu výuky bruslení se hromadná forma využívá zejména při tréninku vytrvalosti nebo konkrétních herních požadavků, které nejsou primárně zaměřené na techniku bruslení. K výuce techniky bruslení není hromadná forma výuky příliš vhodná.

2.9.2 Skupinová výuka bruslení

Skupinová forma patří v tréninku k nejvíce využívaným. Rozděluje sportovní tým do několika menších skupinek. Toto dělení může vycházet z několika hledisek:

- formální (např. v atletice vrhači, skokani, běžci apod.)
- neformální (sportovci se sami rozdělí podle svých požadavků)
- výkonnostní
- závisející na pohlaví apod.

(Perič a Dovalil, 2010)

Skupinová forma může mít podle Periče a Dovalila (2010) tři základní podoby:

1. Všechny skupiny nacvičují stejný obsah, ale různou formou nebo rychlostí (např. v atletice při tréninku odrazu pro skok vysoký nacvičuje jedna skupina techniku odrazu z místa nebo jednoho kroku, druhá ze tří kroků a třetí z celého rozběhu).
2. Každá skupina nacvičuje jiný obsah, bez ohledu na ostatní skupiny (např. jedna skupina cyklistického družstva jede v terénu na horských kolech, druhá na silnici a třetí na dráze). Jedná se v podstatě o „trénink uvnitř tréninku“.
3. Každá skupina nacvičuje jiný obsah, ale po určité době se střídají. Např. družstvo gymnastů je rozděleno na 4 skupiny, první nacvičuje přeskok, druhá bradla, třetí akrobacii a čtvrtá hrazdu. Po 15 minutách se úkoly vymění a skupiny se „posunou“ na další cvičení. Po čtyřech výměnách všechny skupinky nacvičovaly všechna cvičení.

Výhodou skupinové formy je vyšší míra komunikace mezi trenérem a sportovcem (a tím i individuálnější přístup), nevýhodou je nutnost přesné organizace činnosti v jednotlivých skupinách, popř. vyšší nároky na personální zabezpečení tréninku. (Perič a Dovalil, 2010)

V ledním hokeji je skupinová výuka bruslení nejčastější formou pro nácvik techniky jednotlivých dovedností a to zejména v klubovém prostředí. Je nejvhodnější formou pro trénink bruslení celého týmu (cca 20 hráčů) na ledě.

2.9.3 Individuální výuka bruslení

Jeden trenér vede jednoho až dva sportovce. Tato metoda se obvykle užívá ve vrcholovém sportu, v některých individuálních sportech (tenis, squash, krasobruslení, moderní a sportovní gymnastika apod.) je tato metoda užívána v podstatě na všech úrovních výkonnosti i věku sportovců. Výhody individuálního tréninku jsou v možnosti individuálního přístupu ke sportovcům, obousměrné kontroly a celkové vysoké efektivity tréninku. Nevýhodou je určitá psychická „osamělost“ a někdy i nemožnost poměřit síly v tréninku s ostatními sportovci. Proto je i v těchto případech vhodné, pokud je individuální trénink kombinován s tréninkem ve skupině, a to z psychologických a sociálních důvodů. (Perič a Dovalil, 2010)

Vybral jsem pár bodů individuální výuky podle Bukače (2005):

- Individuální trénink je interakcí mezi trenérem a hráčem.
- Ve smyslu růstu výkonnosti řeší individuální potřeby.
- Má charakter dovednostního motorického semináře.
- Interakce trenéra a hráče je formou řízeného ovlivňování.
- Délka jednotky je v trvání do 60 min.
- Přestávky mezi jednotlivými cvičeními jsou delší.
- Vzniklý časový prostor se využívá pro hodnocení a diskuzi.

Pro výuku techniky bruslení je individuální forma vhodným doplňkem ke skupinové formě výuky. Můžeme se při ní zaměřit více na odstranění chyb v technice nebo cíleně rozvíjet individuální potřeby konkrétního jedince.

3 Praktická část

3.1 Přípravná cvičení bruslení mimo led

Zjednodušeně by se dalo říct, že trénink komponent potřebných pro bruslení je vhodné provádět z velké části právě mimo led. Nejen, že rozvoj těchto komponent bude na „suchu“ efektivnější, nesmíme zapomínat také například na téměř neomezené časové možnosti pro trénink mimo led oproti tréninku na ledě, který je časově velmi omezen a je vhodné tento čas využít pro potřeby, které se mimo led rozvíjet nedají.

U malých hokejistů nesmíme zapomínat na všestranný tělesný rozvoj, který se také velmi týká cvičení mimo led. Velmi zjednodušeně by se pro malé sportovce dalo doporučit zejména využití gymnastických a atletických cvičení pro rozvoj koordinačních dovedností, orientace v prostoru, kloubní pohyblivosti, základů akrobacie, tonizace svalového korzetu těla, rovnováhy nebo odrazových cvičení.

Zcela zásadní pro výkon v ledním hokeji je rozvoj kondice. Vzhledem k rozsahu této práce se však zaměřím pouze na cvičení, která se přímo dotýkají zvládnutí techniky bruslení na ledě.

V žákovských kategoriích bych se při tréninku mimo led zaměřil na rozvoj rychlostně silových schopností a obratnosti. Vhodná jsou zejména cvičení s vysokou frekvencí pohybu, tzv. agility a odrazová cvičení. Doporučil bych také využití různých balančních pomůcek a cvičení pro rozvoj rovnováhy. V neposlední řadě je pohyb na bruslích zcela jistě spojen se silovou vytrvalostí.

Samotných cviků, které je možné využít je samozřejmě nepřeberné množství, vybral jsem tedy dle svého uvážení ty nejzákladnější, které je možné provádět téměř kdekoliv. Cvičení je možné provádět v různých obměnách a úpravách, proto je nutné je brát jako inspiraci a přizpůsobit si cvičení vlastním podmínkám.

Následující cvičení nesmíme nikdy přeceňovat a přehánět. Většinu hráčů „bolí svaly“ již po několika málo opakováních těchto cviků. Takže zpočátku je vhodné cviky neprovádět v plném rozsahu a spíše jako demonstraci, pro vyzkoušení a pochopení jejich účelu. Velikost zatížení je pouze orientační a vždy je nutné ji přizpůsobit věku a úrovni cvičenců. U všech cvičení platí základní pravidlo pro dodržení vzpřímeného postoje, tedy rovná záda a hlava se nedívá do země, ale je v prodloužení páteře. Vhodné je vědomé zpevnění břišních svalů.

3.1.1 Podřepy – dřepy na „bosu“



Zapojené svaly:	kvadriceps, gluteální svaly a břišní svaly
Primární efekt:	rovnováha a silová vytrvalost
Základní zatížení:	10 dřepů (podřepů), výdrž ve dřepu (podřepu) 30 sekund
Maximální zatížení:	10 x 10 dřepů 10 x 30 sekund
Variace:	Vytočení špiček chodidel dovnitř Vytočení špiček chodidel vně Možné provádět na jedné noze S hokejkou v základním hokejovém postoji, driblink s míčkem (pukem), přihrávky se spoluhráčem

3.1.2 Bruslařské kroky „Švédský krok“



Zapojené svaly:	kvadriceps a gluteální svaly
Primární efekt:	silová vytrvalost a rovnováha
Základní zatížení:	10 kroků
Maximální zatížení:	Rychlobruslaři provádějí toto cvičení i na několik kilometrů. Velikost zatížení může být zvýšena chůzí do anebo z kopce.
Variace:	Chůze dozadu Cvičení na místě s využitím „bosu“ pro rozvoj rovnováhy.

Dělejte dlouhé kroky (přímo vpřed). Dotýkejte se kolenem země při každém kroku (při dotyku země kolenem dosáhnete úhlu 90° v kolenu stejné nohy). Po každém kroku se postavte do vzpřímeného stoje.

3.1.3 Bruslařské skoky



Zapojené svaly:	kvadriceps a gluteální svaly; přitahovače a odtahovače
Primární efekt:	odrazová síla, rovnováha
Základní zatížení:	10 skoků (5 na každou nohu)
Maximální zatížení:	10 x 30 sekund Případně využít „aquahit“ pro zpevnění těla a rovnováhu.
Variace:	Využití „bosu“ 2 ks, skoky z jedné na druhou.

Skoky zpět a vně. Zkuste skákat vysoko a daleko do strany. Je velmi důležité dopadnout do hlubokého dřepu. Snažte se udržet doskok na jedné noze. Stejně tak je důležité doskočit do hlubokého dřepu (úhel v kolenu dopadové nohy by měl být menší než 90°). Pro udržení rovnováhy

je možné se zlehka dotknout druhou nohou (nebo rukama) země, ale dopad a zbrždění by měl být vždy pouze pomocí jedné nohy.

3.1.4 Tažení spoluhráče překládáním



Zapojené svaly:	kvadriceps a gluteální svaly
Protahované svaly:	přítahovače a odtahovače
Primární efekt:	síla a pohyblivost,
Základní zatížení:	10 metrů
Maximální zatížení:	10 x 25 metrů
Variace:	Chůze do kopce

Nízký postoj je výzva. Mnoho hráčů stojí přirozeně s nataženými koleny. Pokud ale chcete provádět tento cvik s dlouhými kroky, které zvyšují pohyblivost v kyčelním kloubu, musíte provádět tento cvik z hlubokého dřepu.

3.1.5 Tažení při startovním kroku



Zapojené svaly:	kvadriceps a gluteální svaly
Protahované svaly:	přítahovače, flexory kyčle
Primární efekt:	síla a pohyblivost
Základní zatížení:	10 metrů
Maximální zatížení:	10 x 30 metrů
Variace:	Chůze do kopce Tlačení spoluhráče Spoluhráč vytvářející odpor může vytáčet svoje špičky chodidel Dovnitř pro zatížení vnějších částí kvadricepsu Jeden hráč táhne partnera. Užijte dlouhé startovní kroky pro silový odraz. Spoluhráč vyvíjí limitovaný odpor.

3.1.6 Nácvik techniky bruslení na „slide boardu“



- Udržuj desku i návleky čisté po celou dobu. Nestoupej na zem a potom na desku.
- Nízký postoj (ohnutí v kolenou 90° a méně).
- Odrazová noha se plně narovná v koleni při každém odrazu.
- Před každým odrazem musí být obě nohy v základní poloze.
- Do základní polohy přisunuj odrazovou nohu nejkratší cestou.
- Vytoč špičky chodidel ven pro simulaci odrazu jízdy vpřed.
- Vytoč špičky chodidel dovnitř pro simulaci odrazu jízdy vzad.
- Drž hůl jednou nebo oběma rukama.
- Horní ruka je vždy souběžně s hranou desky.

3.2 Průpravná cvičení bruslení na ledě

U kategorie mladších a starších žáků už předpokládáme zvládnutí a automatizaci všech naučených bruslařských dovedností, které je v tomto období stále nutné rozvíjet a především se zaměřit na jejich zdokonalení. Nejdůležitější je v tomto věku odstranit případné chyby v technice bruslení a zaměřit se na efektivitu bruslení. Důležitým faktorem je také přechod z mini hokeje na celoplošný hokej, čímž se samozřejmě nároky na bruslení výrazně zvyšují.

Podle vlastních zkušeností jsem se snažil najít nejčastější a nejzásadnější chyby v technice bruslení pro dané kategorie a vybrat cvičení pro jejich odstranění a zdokonalení. Cvičení jsem sice rozdělil do dvou kategorií, je však jasné, že je vhodné jednotlivá cvičení zařazovat téměř v každém věku. Dokonce i dospělí hokejisté by měli neustále zlepšovat a rozvíjet svoje bruslařské dovednosti.

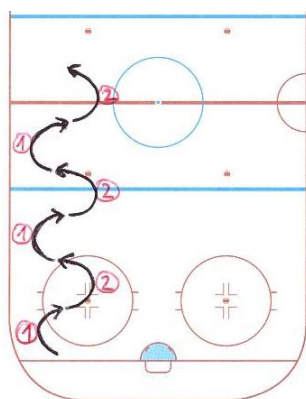
3.2.1 Mladší žáci

Podle mého názoru jsou obecně nejčastějšími nedostatky u bruslení v kategorii mladších žáků zejména v překládání, konkrétně nedostatečný odraz z vnější hrany vnitřní brusle, přenášení váhy a rytmus střídání nohou. Dále jízda po hranách a správná technika odrazu. V neposlední řadě také délka a rytmus skluzu v jízdě vpřed.

3.2.1.1 Vnější hrany

Základem jsou klasické C oblouky na vnějších hranách bruslí. Velmi důležitá je délka skluzu a dodržení cyklu odraz – skluz – odraz. Můžeme rozlišovat oblouky s menším a větším poloměrem otáčení. Můžeme zařadit oblouky s vytáčením hlavy a ramen a proti tomu bez otáčení hlavy a ramen. Žáci velmi často pouze pokládají brusle na led a po sklouznutí nedochází k aktivnímu odrazu z celé vnější hrany brusle a proto je důležité této fázi věnovat větší pozornost. Po zvládnutí základního pohybu provádíme stejné cvičení v jízdě vzad a následně s vedením kotouče.

Cvičení č. 1, „C“ oblouky v jednooporové postavení střídavě L a P (vnější hrany)

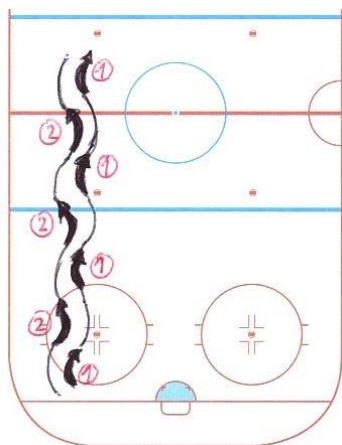


- 1 – Oblouk vpravo,
na vnější hraně pravé brusle, zakončený odrazem
z vnější hrany
- 2 – Oblouk vlevo,
na vnější hraně levé brusle, zakončený odrazem
z vnější hrany

Dalším cvičením pro zdokonalení a uvědomění si jízdy po vnější hraně brusle může být vyjždění vlnovky s důrazem na zatlačení do vnější hrany vnitřní brusle v oblouku. Důležité je vytočení kolene vnitřní nohy a práce kotníku.

Cvičení č. 2, vlnovka ve dvouoporovém postavení se zatlačením do vnější hrany vnitřní brusle.

(Pohyb je podobný jako při provádění klasické synchronní dvojjvlnovky, ale dochází k důraznému zatlačení do vnější hrany vnitřní brusle).



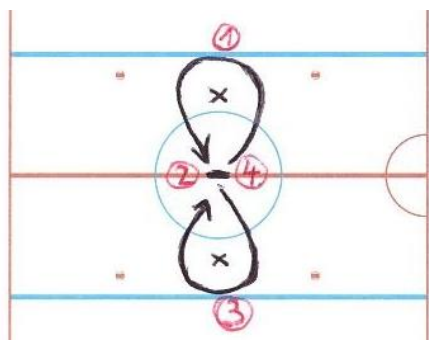
- 1 – Synchronní vlnovka vpravo, odraz (zatlačení)
z vnější hrany vnitřní (pravé) brusle. Vnější
brusle (levá) je neaktivní.
- 2 – Synchronní vlnovka vlevo, odraz (zatlačení)
z vnější hrany vnitřní (levé) brusle. Vnější brusle
(pravá) je neaktivní.

3.2.1.2 Jízda po hranách

Jízda po hranách znamená efektivní jízdu na bruslích, které nezpomalují pohyb hráče. Právě při jízdě po hraně dochází k nejmenšímu tření mezi nožem a ledem. Speciálně v obloucích a rychlých změnách směru navíc udrží hráče v oblouku bez podklouznutí a ztráty rychlosti. Vypadá to velmi jednoduše, avšak v praxi se u žáků setkáváme s častým problémem v této oblasti. Jízda po hranách vyžaduje správné rozložení hmotnosti těžiště těla a náklon bruslí. Uvádí se, že v ideálním provedení je úhel náklonu brusle vůči ledu 45° . Zjednodušeně by se dalo říci, že při jízdě po

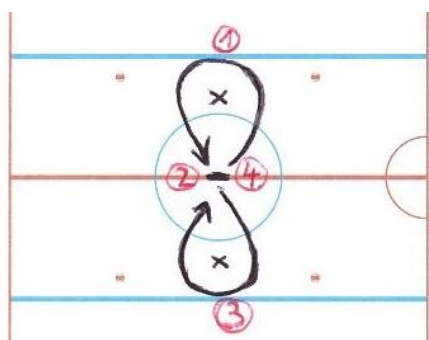
hranách bruslí, ke kterým se přidá efektivní odraz z celé hrany brusle a správná délka skluzu vede k nejvyšší rychlosti pohybu na bruslích. Cvičení pro jízdu po hranách navíc hráčům vytváří výbornou stabilitu a uvědomění si detailů v pohybu na bruslích. Cvičení provádíme vždy v jízdě vpřed i vzad, po jejich zvládnutí můžeme opět zařadit stejná cvičení s vedením kotouče.

Cvičení č. 3, osmičky na vnitřních hranách s odrazem z vnitřní hrany



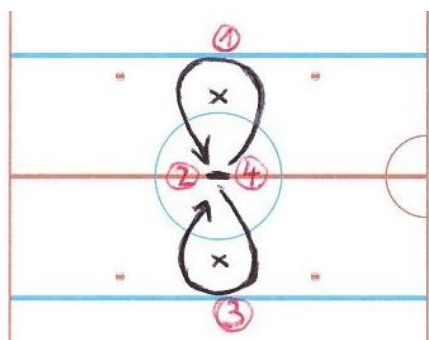
- 1 – Oblouk vlevo, po vnitřní hraně pravé brusle
- 2 – Odraz z vnitřní hrany pravé brusle na vnitřní hranu levé brusle
- 3 – Oblouk vpravo, po vnitřní hraně levé brusle
- 4 – Odraz z vnitřní hrany levé brusle na vnitřní hranu pravé brusle

Cvičení č. 4, osmičky na vnějších hranách s odrazem z vnější hrany



- 1 – Oblouk vlevo, po vnější hraně levé brusle
- 2 – Odraz z vnější hrany levé brusle na vnější hranu pravé brusle
- 3 – Oblouk vpravo, po vnější hraně pravé brusle
- 4 – Odraz z vnější hrany pravé brusle na vnější hranu levé brusle

Cvičení č. 5, nácvik správného náklonu brusle, jízda v oblouku s poklekm na jedno koleno



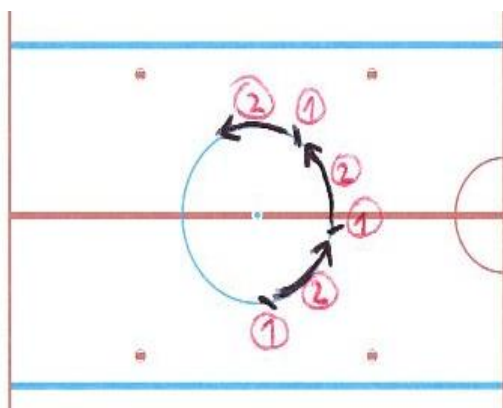
- 1 – Oblouk vlevo, po vnitřní hraně pravé brusle a poklek na levém koleně
- 2 – Výměna nohou
- 3 – Oblouk vpravo, po vnitřní hraně levé brusle a poklek na pravém koleně
- 4 – Výměna nohou

3.2.1.3 Překládání

U překládání vpřed se držíme základní metodické řady. V této kategorii již předpokládáme správné natočení ramen a hlavy. Procvičuje nejprve odšlapování vnější nohou z vnitřní hrany brusle a důrazem na efektivní odraz z celé hrany brusle, poté zařadíme stejné cvičení s přešlápnutím (po odrazu vnější nohy z vnitřní hrany brusle zvedáme brusli od ledu a pokládáme na úroveň jedoucí brusle vnitřní nohy). V dalším cvičení se zaměříme na překládání nohou a odraz z vnější hrany vnitřní brusle. Pokud mají někteří žáci velký problém se zatížením (přenesením váhy do vnější hrany vnitřní brusle), je vhodné vrátit se ke cvičením na místě u mantinelu. Poté procvičujeme k procvičování celého cyklu překládání v celku. Opět je důležité zaměřit se efektivní odrazy s využitím celých hran bruslí a správnému přenesení váhy (těžiště) z jedné nohy na druhou. Cviky pro tyto jednotlivé dovednosti jsou poměrně známé, a proto se v této práci zaměřím především na odstranění konkrétních a nejčastějších chyb.

Nejčastěji se setkávám s problémem přenesení váhy na vnější hranu vnitřní nohy a špatnou rytmizaci pohybu (střídání nohou – kulhání), případně tzv. skákání nebo zakopávání bruslí a odraz ze špiček bruslí. Všechny cvičení provádíme samozřejmě na obě dvě strany a v jízdě vpřed i vzad. Po zvládnutí základního provedení můžeme cvičení provádět s vedením kotouče.

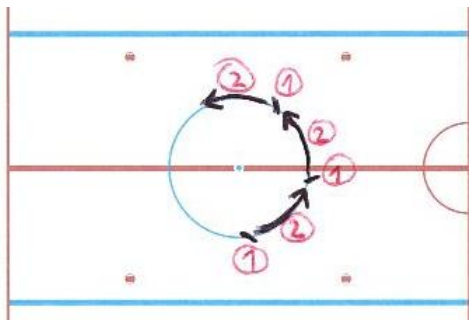
Cvičení č. 6, odraz z vnitřní hrany vnější nohy a co nejdelší skluz na vnější hraně vnitřní nohy po kruhu.



1 – Odraz z vnitřní hrany pravé brusle

2 – Skluz na vnější hraně levé brusle a přešlápnutí vnější (pravé) brusle do středu kruhu vpřed

Cvičení č. 7, nácvik odrazu z vnější hrany vnitřní nohy v překřížení z celé hrany brusle, co nejdelší skluz po vnitřní hraně vnější nohy a přenesení vnitřní nohy do středu kruhu a vpřed.

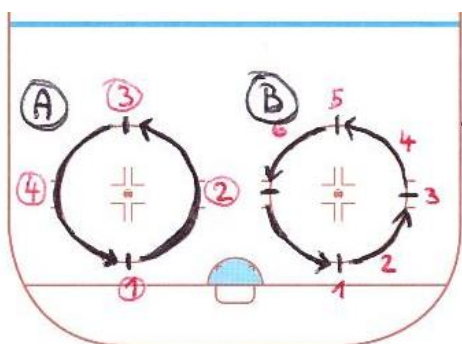


1 – Odraz z vnější hrany levé brusle (do překřížení)

2 – Skluz na vnitřní hraně pravé brusle a přenesení vnitřní (levé) brusle do středu kruhu vpřed

Cvičení č. 8, rytmičace pohybu, střídání nohou.

Využijeme jízdy po kruhu s tím, že se snažíme o co nejdelší fázi skluzu na jedné brusli a efektivní odrazy z celých hran bruslí. Nejprve zařadíme dva odrazy na jeden kruh, později 4 odrazy na jeden kruh, po zvládnutí těchto cvičení přecházíme k rytmičaci na povel (pískání, hudba, atd.) Toto cvičení je zároveň výbornou přípravou pro jízdu po hranách.



A:

- 1 – Odraz
- 2 – Skluz
- 3 – Odraz
- 4 – Skluz

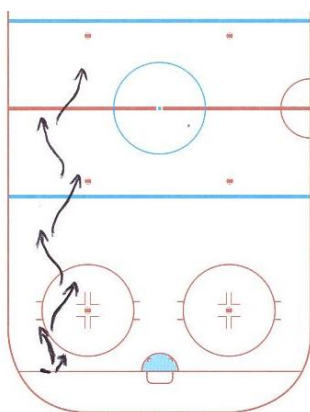
B:

- 1 - Odraz
- 2 – Skluz
- 3 – Odraz
- 4 – Skluz
- 5 – Odraz
- 6 - Skluz

3.2.1.4 Délka a rytmus skluzu

Tato problematika se týká zejména efektivity a ekonomičnosti bruslení. Velmi často se u žáků setkávám s krátkým skluzem, kdy jeden odraz střídá velmi rychle druhý a nedochází ke sklouznutí a využití plného odrazu brusle. Velmi často nedochází k dostatečnému pokrčení a natažení nohou, žáci neprovádí nasazení brusle přes vnější hranu brusle a jedou pouze po hranách vnitřních, čímž si velmi zkracují délku skluzu na bruslích. Jedná se tedy zejména o jízdu v přímém směru a nejčastěji ho nacvičujeme bruslením přes celou délku hřiště. Právě do této kategorie bych také zařadil nácvik doprovodného pohybu paží a případné pomocné rytmičace odrazů.

Cvičení č. 9, jízda na délku hřiště dlouhým skluzem na co nejmenší počet odrazů.



Dohlížíme na dostatečné pokrčení kolen a jejich napínání při odrazu. Každý odraz by měl být zakončen tzv. palcovým odrazem, který se dá dobře kontrolovat na hladkém ledě.

Cvičení č. 10, jízda na délku hřiště dlouhým skluzem, po odrazu provádíme dotek paty na patu a nasazení na vnější hranu brusle.

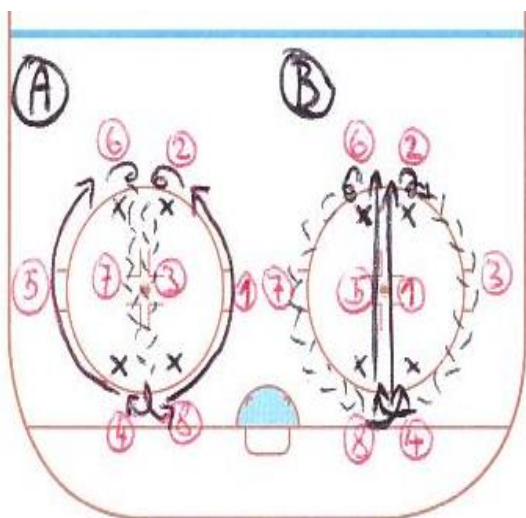
3.2.2 Starší žáci

U starších žáků považují za nejdůležitější zdokonalení obratnosti na bruslích, s čímž souvisí zejména přechody z jízdy vpřed do jízdy vzad a naopak, které můžeme nazývat „transition“. Hráči by v tomto věku již měli chápat základní taktické dovednosti, se kterými souvisí zejména střídání zrychlení a zpomalení bruslení, neboli časování a změna rychlosti pohybu. Opět je zde důležitý nácvik jízdy po hranách a délka a rytmus skluzu.

3.2.2.1 Přechody (*transition*) a obratnost

Pro nácvik přechodů z jízdy vpřed do jízdy vzad a naopak je možné vymyslet snad nekonečné množství cvičení. Vybral jsem opět cvičení jednoduchá, která se dají velmi lehce obměňovat podle úrovně a věku žáků. V základním provedení cvičení provádíme nejdříve bez kotouče, později přidáme vedení kotouče a poté je možné využít kombinaci vedení kotouče a přihrávání s trenérem nebo spoluhráčem.

Cvičení č. 1, přechody na kruhu.



A:

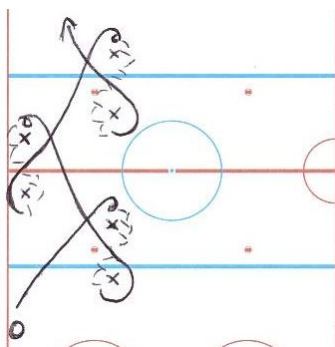
- 1 – Překládání jízdou vpřed po obvodu kruhu
- 2 – Přejít do jízdou vzad
- 3 – Jízda vzad
- 4 – Přejít do jízdou vpřed vlevo
- 5 – Překládání jízdou před po obvodu kruhu
- 6 – Přejít do jízdou vzad
- 7 – Jízda vzad
- 8 – Přejít do jízdou vpřed vpravo

B:

Stejně pouze naopak (vpřed x vzad)

To samé cvičení provádíme i naopak, vpřed jedeme středem kruhu a vracíme se jízdou vzad po obvodu kruhu. Později provádíme s vedením kotouče a přihráváním. Přechody je možné nacvičovat plynule, s přibrzděním, nebo s brzdou do zastavení pohybu na jedné brusli a pokračování odrazem z hrany stojné nohy.

Cvičení č. 2, osmičky, přechody. Vytvoříme si dráhu z kuželů tak aby tvořila 3 osmičky (dá se provádět kdekoliv).



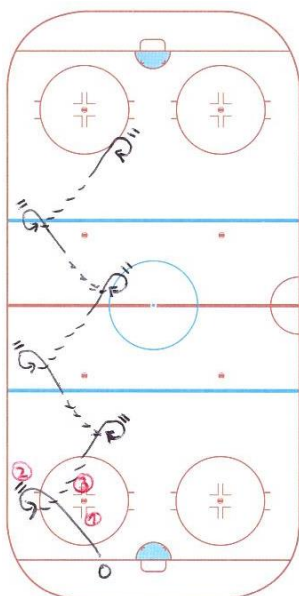
Osmičky projíždíme s přechodem z jízdou vpřed do jízdou vzad a zpět do jízdou vpřed. Důležité je postavení hlavy a ramen. Zapojíme vedení kotouče a přihrávky.

3.2.2.2 Změna rychlosti a rytmu

Opět jedna z nejdůležitějších dovedností v dnešním pojetí hokeje. Spousta hráčů dokáže být na ledě velmi rychlá, je o všem velký rozdíl jestli se bavíme o rychlosti v přímé jízdě, která je využívaná při různých únicích za obranou soupeře, po nastřelení kotouče do útočného pásma nebo

naopak při bruslování v obraně. Mnohem častěji se v moderním hokeji objevují změny rychlosti v rychlém sledu za sebou. Je nutné zpomalit, najít si ideální prostor pro přijetí přihrávky, poté zrychlit přejít přes obránce změnou směru a rychlosti a opět lehce zpomalit pro zakončení na bránu. Jedná se tedy zejména o změnu rytmu bruslení, akceleraci a zpomalení (přibrždění).

Cvičení č. 3, přibržděné oblouky a následné zrychlení v překládání opakovaně vlevo a vpravo na délku hřiště.

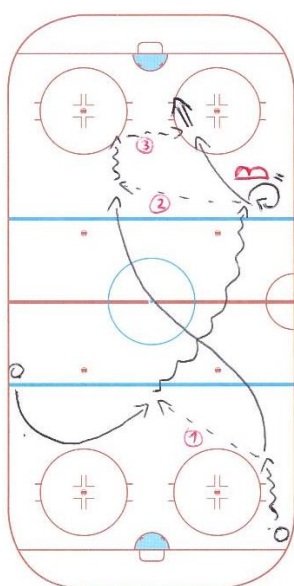


1 – Zrychlení šikmo vpřed

2 – Přibržděný, krátký, protizvratný oblouk

3 – Překládáním zrychlovat a najet na další oblouk na druhé straně

Cvičení č. 4, najetí, zrychlení, zpomalení a spolupráce a zapončení.



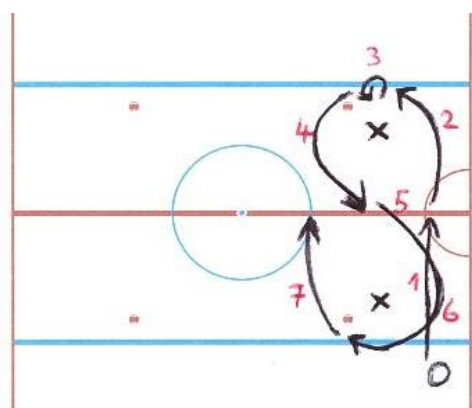
Najetí do volného prostoru ve středním pásmu, přijetí přihrávky a zrychlení pro přechod středního pásma, za modrou čarou v útočném pásmu zpomalení (přibrždění), přihrávka na spoluhráče, zrychlení do předbrankového prostoru a zakončení po přihrávce.

3.2.2.3 Jízda po hranách

Jízda po hranách znamená efektivní jízdu na bruslích, které nezpomalují pohyb hráče. Právě při jízdě po hraně dochází k nejmenšímu tření mezi nožem a ledem. Speciálně v obloucích a rychlých změnách směru navíc udrží hráče v oblouku bez podklouznutí a ztráty rychlosti. Vypadá to velmi jednoduše, avšak v praxi se u žáků setkáváme s častým problémem v této oblasti. Jízda po hranách vyžaduje správné rozložení hmotnosti těžiště těla a náklon bruslí. Uvádí se, že v ideálním provedení je úhel náklonu brusle vůči ledu 45° . Zjednodušeně by se dalo říci, že při jízdě po hranách bruslí, ke kterým se přidá efektivní odraz z celé hrany brusle a správná délka skluzu vede k nejvyšší rychlosti pohybu na bruslích. Cvičení pro jízdu po hranách navíc hráčům vytváří výbornou stabilitu a uvědomění si detailů v pohybu na bruslích. Po zvládnutí základního provedení můžeme opět zařadit stejná cvičení s vedením kotouče. Při této kategorii jsem se rozhodl zařadit cvičení s obratností. Zaměřil jsem pouze na vnitřní hrany bruslí. Které se dají velmi efektivně využívat v pohybu ve dvouoporovém postavení.

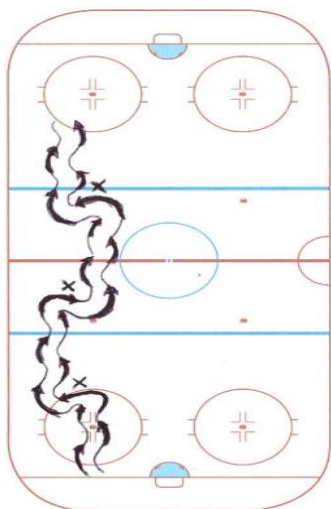
Cvičení č. 5, osmičky na vnitřních hranách bruslí s půlobraty s jízdou vpřed i vzad.

To samé na druhou stranu, později s vedením kotouče.



- 1 – Rozjezd jízdou vpřed 2-3 kroky
- 2 – Oblouk vlevo, na vnitřní hraně pravé brusle
- 3 – Půlobrat vlevo přechod do jízdy vzad na vnitřní hraně levé brusle
- 4 – Oblouk v jízdě vzad na vnitřní hraně levé brusle
- 5 – Výměna nohou v jízdě vzad, z vnitřní hrany levé brusle na vnitřní hranu pravé brusle
- 6 – Oblouk v jízdě vzad na vnitřní hraně pravé brusle
- 7 – Výměna nohou do jízdy vpřed, z vnitřní hrany pravé brusle na vnitřní hranu levé brusle

Cvičení č. 6, vlnovky na vnitřních hranách bruslí ve dvouoporovém postavení s rychlou změnou směru.

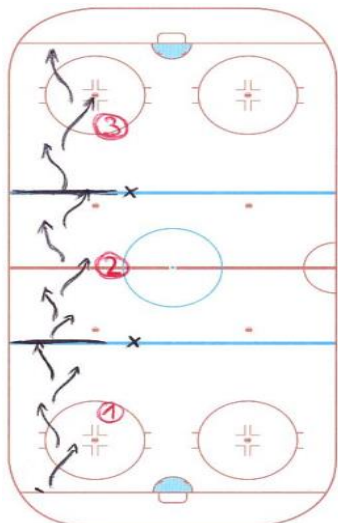


Důležité je pokrčení kolen a přenášení váhy (těžiště) z jedné nohy na druhou. Po zvládnutí zařadíme po rychlé změně směru ještě vyjetí tzv. „mohawk“. Po zvládnutí provádíme s vedením kotouče.

3.2.2.4 Délka a rytmus skluzu

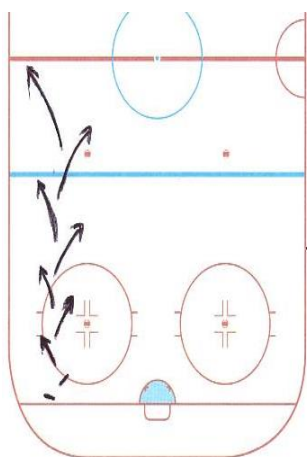
Tato problematika se týká zejména efektivity a ekonomičnosti bruslení. Velmi často se u žáků setkávám s krátkým skluzem, kdy jeden odraz střídá velmi rychle druhý a nedochází ke sklouznutí a využití plného odrazu brusle. Velmi často nedochází k dostatečnému pokrčení a natažení nohou, žáci neprovádí nasazení brusle přes vnější hranu brusle a jedou pouze po hranách vnitřních, čímž si velmi zkracují délku skluzu na bruslích. Jedná se tedy zejména o jízdu v přímém směru a nejčastěji ho nacvičujeme bruslením přes celou délku hřiště. Právě do této kategorie bych také zařadil nácvik doprovodného pohybu paží a případné pomocné rytmizace odrazů. Důležité je pochopení toho, že méně plnohodnotných odrazů se správnou délkou skluzu může být v konečné fázi rychlejší než větší počet krátkých kroků v rychlém sledu, s větší frekvencí pohybů. Z toho vychází právě zmiňovaná ekonomičnost pohybu. Při správné technice odrazu a skluzu bude hráč rychlejší, i když na první pohled nevyvíjí tolik úsilí jako hráč, který sice velmi rychle pohybuje nohama, ale skluz a odraz je krátký a nedostatečný.

Cvičení č. 7, střídání tempa bruslení.



Provádíme přes celou délku hřiště. Začínáme na brankové čáře volně dlouhým skluzem, mezi modrými čarami dochází ke zrychlení a opět přechod do dlouhého skluzu. Stejně můžeme vyměnit sled, tzn. rychle, pomalu, rychle. Provádíme jízdou vpřed i vzad, případně s kotoučem.

Cvičení č. 8, nácvik startu z místa a vyvinutí maximální rychlosti a efektivity pohybu.



Technika je založena na stejných biomechanických principech jako v jiných sportech (např. atletika). Začínáme startem z místa (střídáme start z pozice „V“, stranou vlevo a vpravo), kolena jsou pokrčena, trup předkloněn. Dochází k vychýlení těžiště vpřed, následný pád je vyrovnán pomocí rychlých, kratších kroků na vnitřních hranách bruslí s kratším skluzem, které se postupně prodlužují až do klasického cyklu odraz-skluz-odraz se zapojením nasazení přes vnější hrany bruslí. Během startu a následného prodloužení skluzu se výrazně mění úhel vytočení špiček. U prvních 3-4 kroků by měl být v rozmezí 87-38°, později se dostáváme až na úroveň 29°v přímé jízdě. Důležitý je doprovodný pohyb paží. Toto cvičení můžeme provádět ve dvojicích podobně jako při cvičení na suchu.

Cvičení č. 9 nácvik startu z místa a maximálního zrychlení jízdou vzad.

Cvičení provádíme stejným způsobem jako předchozí. Start provádíme z pozice „A“ a stranou vlevo i vpravo. Při jízdě vzad by hráči neměly využívat překládání a dostat se do maximální rychlosti pouze střídavými odrazy z vnitřních hran bruslí ve dvouoporovém postavení. Při jízdě vzad je těžiště posunuto více vpřed. Dbáme na to, aby nedocházelo k výraznému pohybu boků do stran ani nahoru a dolů.

4 Diskuse

Bruslení v ledním hokeji je základem pro nácvik a zvládnutí dalších dovedností. Při tréninku bruslení na ledě bych rád připomněl důležitost přípravy tréninkové jednotky a vhodnou organizaci cvičení. A to nejen pro efektivitu učení této specifické dovednosti, ale také kvůli tréninku na ledové ploše, který je časově velmi omezený a finančně náročný.

Chtěl bych zmínit, že učení techniky bruslení začíná již od útlého věku a nekončí téměř nikdy. I ti nejlepší hráči na světě se stále věnují nácviku a zdokonalení techniky bruslení. Z toho vyplývá i nepřeborné množství různých cvičení a jejich možností provedení. Z pohledu trenéra je zásadní si určit, co chceme trénovat a jakým způsobem to provedeme.

Podle mého názoru je pro trénink bruslení v klubových podmínkách nejvhodnější zvolit skupinovou formu výuky, při které jsou hráči rozděleni do menších skupinek podle věku nebo úrovně jejich dovedností. Tato sociálně-interakční forma výuky je vhodná k nácviku základního provedení různých dovedností. Pokud však potřebujeme odstranit konkrétní individuální chyby v provedení nebo zdokonalení jednotlivých pohybových maličkostí, doporučil bych zejména formu individuální výuky, která je v tomto ohledu nejefektivnější, i když je samozřejmě finančně i personálně mnohem náročnější.

Základem bruslení a zároveň častou chybou je důležitost pokrčení kolen. Z kolen vychází na bruslích téměř každý pohyb a jejich dostatečné pokrčení je předpokladem už pro základní stabilní postoj na ledě. Při bruslení platí, že čím více kolena pokrčíme, tím bude každý odraz silnější a efektivnější. Samozřejmostí je také fakt, že čím více kolena pokrčíme, tím více snížíme těžiště a tím pádem máme na bruslích větší stabilitu. Platí však známé pravidlo, že se nic nesmí přehánět.

Dalším důležitým krokem je postavení trupu a hlavy. Žáda je třeba držet rovně, tzn. nepředklánět se, a hlava by měla být v prodloužení páteře. Jakmile dojde k předklonění těla nebo hlavy, velmi výrazně se posune těžiště těla před brusle, čímž se mění schopnost rovnováhy na bruslích. Udržení zvednuté hlavy je důležité také pro sledování dění kolem sebe a přehledu o hře.

Nejčastěji se u hráčů setkávám s problémy v délce a rytmu skluzu, což je často způsobeno hned několika spolu souvisejícími faktory. Jedná se o nedostatečný (nedokončený) odraz nohou, krátký skluz, který je často způsoben nevyužitím nasazování na vnější hrany bruslí a rychlé zvedání nohou z ledu. Samostatnou kapitolou je potom překládání, kde se tyto chyby projevují ještě více, než v přímé jízdě. Odstranění těchto základních chyb vede k efektivnímu, ekonomičtějšímu a rychlejšímu bruslení. Souvisejícím tématem je také jízda po hranách.

Pro jednotlivá cvičení je důležitá posloupnost a postup provedení. Začínáme vždy jednodušší formou a až po jejím zvládnutí cvičení ztížíme. Začínáme vždy jízdou vpřed, nesmíme však zapomínat také na jízdu vzad. Většina cvičení se dá s trochou fantazie provádět i v jízdě vzad a

proto bychom se neměli bát je do cvičení bruslení zařazovat. Po zvládnutí provedení v jízdě vpřed i vzad bychom měli přistoupit k provádění cvičení s vedením kotouče a následně i s přihrávkami. Cílem těchto provedení je oddělení pohybu nohou od pohybu paží. V ideálním případě bychom se měli dostat do fáze, kdy hráči bruslí stejně bez ohledu na to, zda mají na hokejce kotouč či nikoliv. Jinými slovy by měli hráči pohyb na bruslích zvládnout tak, aby se soustředili pouze na vedení kotouče, řešení herních činností, kombinací atd. a nemuseli přemýšlet o tom, jakým způsobem poskládat nohy při bruslení apod.

V dnešním pojetí hokeje se velmi často objevuje jízda ve dvouoporovém postavení nohou, tzv. vlnění, které je v české metodice bruslení zařazeno pouze jako průprava pro první pohyby na bruslích. Dnes ho útočníci využívají zejména pro manévrování v útočném pásmu, po tom co naberou rychlost a během zmíněného vlnění se rozhodují, jakým způsobem akci zakončí. U obránců je tento pohyb ještě častější při bránění jízdou vzad a pohybu v obraném pásmu. Výhodou tohoto bruslení je zejména možnost rychlého manévrování pomocí přenesení váhy z jedné nohy na druhou a s využitím jízdy po hranách slouží k výbornému udržení rychlosti pohybu na bruslích bez zvedání nohou z ledu.

Jako další důležitý poznatek bych rád uvedl důležitost respektování jistého individuálního (osobního) pojetí bruslení, který bychom mohli nazvat třeba bruslařským stylem každého jedince. Tento styl může být ovlivněn různými faktory od výšky a hmotnosti hráče, až po délku jednotlivých komponent těla apod. Při výuce se snažíme o co nejlepší ukázkou správné techniky každého pohybu, který se vyznačuje určitými důležitými body, které je třeba dodržet. I přesto se může konečné provedení u různých hráčů vyznačovat různými odlišnostmi, které ovšem zásadně neovlivňují výsledný pohyb na bruslích.

5 Závěr

Základním úkolem této bakalářské práce bylo prostudovat dostupnou literaturu na téma bruslení v ledním hokeji. Po nahlédnutí do velkého počtu českých i zahraničních knih a učebnic zabývajících se tímto tématem jsem se rozhodl, že pouhé popsání jednotlivých bruslařských dovedností dle metodiky bruslení by bylo pro pochopení tohoto specifického pohybu nedostatečné. Z toho důvodu jsem se zaměřil také na různá specifika jednotlivých věkových kategorií ve vztahu k bruslení a učení dovedností obecně. Dále jakých svalů je na lidském těle využíváno k pohybu na bruslích nebo jakým způsobem je možné výuku bruslení na ledě i mimo něj provádět.

Po nastudování těchto nezbytných teoretických poznatků bylo na řadě sestavení průpravných cvičení pro výuku bruslení ledního hokeje v žákovských kategoriích na ledě i mimo něj. Vzhledem k rozsahu této práce jsem se rozhodl průpravná cvičení zaměřit pouze na kategorii mladších a starších žáků.

Při výběru jednotlivých cvičení jsem se spoléhal zejména na vlastní zkušenosti a poznatky, které jsem během svého dosavadního působení v roli trenéra bruslení získal. U cvičení mimo led jsem se snažil vybírat pouze cvičení, která nejvíce souvisí přímo s bruslením a jejich provedení i dávkování je nutné vždy přizpůsobit konkrétnímu věku a úrovni cvičících. U cvičení na ledě jsem vybíral konkrétní cviky pro zdokonalení jednotlivých dovedností nebo případnému odstranění nejčastějších nedostatků v bruslení mladších a starších žáků.

Při popisování jednotlivých cvičení a pohybů na bruslích jsem si uvědomil, jak složité může být někdy konkrétní pohyby na bruslích dostat tzv. na papír. Popis a grafické znázornění jsem se snažil zprostředkovat co nejjednodušší a nejsrozumitelnější formou a věřím, že se v něm ostatní kolegové dokáží zorientovat. V této souvislosti bych se v budoucnu velmi rád pokusil, například ve své diplomové práci, tato cvičení zaznamenat na video a věřím, že mohou být inspirací pro ostatní trenéry a studenty.

Seznam literatury

- BUKAČ, L. *Intelekt, učení, dovednosti & koučování v ledním hokeji*. Praha: Olympia, 2005
- DOBRÝ, L. *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN, 1988
- HELEŠIC, J. *Některé aspekty kondiční přípravy hokejistů ve vztahu k rychlosti bruslení*. Karviná: KTV OPF, 2005
- HOLOMEK, J. *Metodika bruslení a powerskating*. Olomouc: Diplomová práce na UPO, 2011
- KREGL, J. *Manuál pro trénování mladých hokejistů 1.-3. třídy*. Praha: Diplomová práce na UK FTVS, 2011
- MARCHIANO, S. *Power skating expert sharpens hockey player's game local clinics offer coaching that improved skills in NHL*. LA Times: Times staff writer, 1989, http://articles.latimes.com/1989-07-14/sports/sp-3646_1_power-skating-coach
- PAVLIŠ, Z., a kol. *Příručka pro trenéry ledního hokeje. II. Část. Přípravka 4.-5. třída*. Praha: ČSLH, 2000
- PAVLIŠ, Z., a kol. *Příručka pro trenéry ledního hokeje. III. Část. Žákovské kategorie 6.-9. třída*. Praha: ČSLH, 2002
- PAVLIŠ, Z. *Trénink mimo led pro nácvik bruslařských dovedností (podle anglického originálu B. Kindinga)*. 2011, <http://www.cslh.cz/clanek/470-trenink-mimo-led-pro-nacvik-bruslarskych-dovednosti.html>
- PAVLIŠ, Z., PERIČ, T. *Abeceda hokejového bruslení*. Praha: ČSLH, 1996
- PAVLIŠ, Z., PERIČ, T. *Příručka pro trenéry ledního hokeje. I. Část. Přípravka 1.-3. třída*. Praha: ČSLH, 2002
- PERIČ, T., a kol. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing a.s, 2012
- PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010
- <http://www.cslh.cz/hokejove-souteze-zakovske-ligy.html>
- <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/hry-hokej.html>