

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Základní postoje v ledním hokeji a rozvoj dovedností u  
techniky hole s pomůcky u mladších žáků**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:  
Mgr. Pavel Arnošt

Vypracoval:  
Martin Slánský

Praha, červen 2017

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

V Praze, dne

Podpis

**Evidenční list**

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:  

---

### Poděkování

Touto cestou bych chtěl poděkovat svému vedoucímu, Mgr. Pavlu Arnoštovi za jeho cenné rady a metodické vedení při psaní této bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat své rodině za trpělivost, věcné připomínky a rady.

## Abstrakt

- Název práce: Základní postoje v ledním hokeji a rozvoj dovedností u techniky hole s pomůcky u mladších žáků
- Cíle: Hlavním cílem bakalářské práce je uvést rozvoj herních dovedností v ledním hokeji. Práce je zaměřena na problematiku správného držení hole a zásobník cviků pro rozvoj dovedností zaměřenou právě na práci s holí.
- Úkoly  
Úkol číslo 1.- prostudování odborné literatury  
Úkol číslo 2.- doporučení ideální délky hole pro hráče mladších žáků  
Úkol číslo 3.- správné držení hole v různých situacích  
Úkol číslo 4.- představení jednotlivých pomůcek  
Úkol číslo 5.- průpravná cvičení na techniku hole
- Metody: Práce byla sepsána především rešeršním způsobem metodou vyhledávání na základě informací z dostupné odborné literatury, elektronických zdrojů a článků českého i zahraničního původu.
- Klíčová slova: Lední hokej, práce s hokejkou, bruslení, střelba, průpravná cvičení, mladší školní věk

## **Abstract**

- Title:** Basic stand and stickhandling development in ice hockey with aids for youth players
- Goal:** The main goal of this thesis is introduced skills development in ice hockey. Thesis is focusing on stick-holding and stick-handling with stock of drills for improvement.
- Tasks:** Task number 1 - study of professional literature  
Task number 2.- recommendation of the ideal stick length for younger players  
Task number 3.- correct sticking in different situations  
Task number 4 - introduction of individual aids  
Task number 5 - Preparatory exercises on stick technique
- Methodics:** Thesis was written by method searching from available literature, electronic resources and domestic and foreign articles
- Key words:** ice hockey, stickhandling, skating, shooting, training drills, youth age,

## Obsah

1. Úvod.....	9
2. Věkové a vývojové zákonitosti.....	10
2.1. Mladší školní věk.....	11
2.1.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku .....	11
2.1.2 Psychický vývoj v mladším školním věku .....	11
2.1.3 Pohybový vývoj v mladším školním věku.....	12
2.1.4 Sociální vývoj v mladším školním věku.....	12
3. Lední hokej .....	13
3.1. Obecná charakteristika ledního hokeje .....	13
4. Dovednosti .....	14
4.1. Proces osvojování sportovních dovedností.....	14
4.2. Dovednosti s holí .....	16
4.2.1 Lateralita mozku- pravé a levé držení hole.....	16
4.3. Uzavřené a otevřené dovednosti .....	16
4.3.1 Uzavřené dovednosti.....	16
4.3.2 Otevřené dovednosti .....	17
4.3.3 Taktické dovednosti .....	17
4.3.4 Návčik taktických znalostí a dovedností .....	17
4.4. Motorický základ .....	19
4.4.1 Motorický potenciál .....	19
4.4.2 Herně dovednostní základ (HDZ).....	19
4.5. Útočné dovednosti Útočné dovednosti jsou nezbytnou součástí ledního hokeje. Z tohoto důvodu si tu ty nejzákladnější dovednosti uvedeme. ....	21
4.5.1 Kontrola kotouče.....	21
4.5.2 Kličkování.....	21
4.5.3 Kontrola kotouče podél ohrazení .....	21
4.5.4 Krytí kotouče tělem .....	22
4.5.5 Kontrola kotouče na malém prostoru.....	22
4.5.6 Nastřelování kotouče .....	22
4.5.7 Vyhazování kotouče .....	22
4.5.8 Přihrávání.....	22
4.5.9 Střelba .....	23

4.6.	Obranné dovednosti .....	24
4.6.1	Pohyb pozice při bránění .....	24
4.6.2	Kontaktní odstup.....	24
4.6.3	Osobní souboj .....	25
4.6.4	Neutralizování hole soupeře .....	25
4.6.5	Krytí soupeře bez kotouče .....	25
4.6.6	Blokování střel.....	25
4.6.7	Bodyčekování .....	25
5.	Praktická část .....	26
5.1.	Délka hole .....	26
5.1.1	Všeobecné doporučení délky hole .....	26
5.1.2	Vlastní doporučení délky hole .....	27
5.2.	Obalení horní části hole .....	29
5.3.	Grip hole .....	30
5.4.	Obalení spodní části hole .....	30
5.5.	Šířka a tvrdost shaftu .....	31
5.6.	Správné držení hole .....	32
5.6.1	Držení hole při jízdě vpřed .....	33
5.6.2	Držení hole při jízdě vzad.....	36
5.7.	Pomůcky ke zdokonalování techniky hole .....	37
5.7.1	Pomůcky s kterými vykonáváme driblink a práci s holí.....	38
5.7.2	Pomůcky na kterých zlepšujeme driblink a práci s holí .....	41
5.8.	Průpravná cvičení mimo led .....	45
5.8.1	Klička do backhandu .....	45
5.8.2	Kontrola míčku mezi kužely.....	46
5.8.3	Driblink na sweethandu .....	47
5.8.4	Další průpravná cvičení na místě.....	48
5.8.5	Hry .....	63
6.	Diskuze .....	64
7.	Závěr .....	66
8.	Seznam literatury .....	68
9.	Seznam obrázků.....	69



## 1. Úvod

Pro svou práci jsem si vybral rozvoj herních dovedností v ledním hokeji u mladších žáků, které především zaměřím na problematiku správného držení hole a vytvořím zásobník cviků pro rozvoj dovednosti zaměřenou právě na hůl. Která se bude týkat pohybu spodní ruky, střelby, kličkování nebo přihrávání.

Toto téma jsem si vybral záměrně, kdy jsem sám své první hokejové krůčky dělal již ve 3 letech. Měl jsem celkem bohatou hokejovou kariéru, kde mi jí v 18 letech zastavilo zranění. Prošel jsem si mládežnickými výběry, kde se mi dostalo možnosti cestovat po světě a v konfrontaci ze světovou špičkou v ledním hokeji, jsem si mohl jako zpětnou vazbu poukazovat na své nedostatky v jednotlivých dovednostech. Nedostatky v dovednosti budou vždy, protože vždy jde být lepším hráčem. Každopádně sám jsem cítil, že mám největší mezery ve střelbě. Momentálně lední hokej hraji už jen pro radost, hokej stále miluji a chci své poznatky a zkušenosti předávat dále. Proto působím u mládeže jako hokejový trenér na Kladně. Zde se snažím společně s kolegy navázat na dlouhodobou tradici kladenského hokeje, která je spojena s největší líhni hokejových talentů, kteří patří k absolutní špičce ve světě.

## 2. Věkové a vývojové zákonitosti

Při práci s dětmi je velmi důležité uvědomit si, že děti nejsou malí dospělí. Děti mají nejen menší tělesnou výšku, ale mají i jinou stavbu těla, odlišně fungující orgány, jinak myslí a chápou věci a mají také jiné sociální vazby. Každý jedinec se navíc vyvíjí odlišně a nerovnoměrně. Je tedy důležité přistupovat ke každé věkové skupině odlišným způsobem a především znát a uplatňovat vývojové zákonitosti, které odpovídají jednotlivým věkovým obdobím. Tato věková období se od sebe liší v několika oblastech jako je například tělesný, pohybový, psychický a sociální vývoj. Z tohoto důvodu je potřeba přistupovat k tréninku dětí jinak než k tréninku dospělých (Perič, 2012).

Perič (2012) udává, že dětství a adolescence jsou charakteristické významnými změnami ve všech hlavních oblastech, které vytvářejí bytost. Z hlediska sportovního tréninku patří mezi zásadní změny:

- Intenzivní růst – děti v tomto období vyrostou až o 50 i více centimetrů a zvýší svou hmotnost o více než 30 kilogramů,
- vývoj a dozrávání různých orgánů těla – orgány nejen rostou, ale mění i svoji funkčnost a úlohu,
- 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,
- pohybový rozvoj – výkonnost se přirozeně zvyšuje, bez ohledu na to, jestli dítě sportuje nebo ne (Perič, 2012).

Perič (2012) ve své publikaci považuje za dětství věk mezi 6-15 roky. Toto věkové rozpětí se však ještě dělí pro potřeby pedagoga do dvou menších období a to na mladší školní věk (6-11 let) a starší školní věk (12-15 let). Přejít mezi nimi není nijak ostrý. Jedná se o orientační údaj, který slouží k teoretickému vymezení věkových kategorií.

Vzhledem k zaměření práce na věkové období do deseti let si podrobně představíme pouze charakteristické rysy mladšího školního věku.

## **2.1. Mladší školní věk**

Mladší školní věk je všeobecně šťastné období mládí. Děti projevují elán, mají o vše zájem a jsou velmi dobře ovladatelné. Z pohledu trenéra tak stačí málo, aby děti nadchl pro činnost. Pohyb působí dětem radost, základem jejich činnosti je hra (Pavliš, 2000).

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

### **2.1.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku**

V prvních letech je tělesný vývoj charakterizován rovnoměrným růstem výšky i hmotnosti dětí. 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. Mozek, jako hlavní orgán centrální nervové soustavy, má vývoj prakticky ukončen již před začátkem tohoto období. Nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby. Schopnost učit se novým pohybům se tedy formuje již na začátku tohoto období. Značná plasticita a pohyblivost nervových procesů vytváří už v dětském věku příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností (Perič, 2012).

### **2.1.2 Psychický vývoj v mladším školním věku**

Podle Periče (2012) v tomto věku přibývají nové vědomosti, rozvíjí se paměť a představivost. Dítě se při poznávání a myšlení soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají. Abstraktní myšlení je ještě na malé úrovni. Hovoří se o období konkrétního (reálného) nazírání. Dítě chápe pouze takové situace a pojmy, na které si „může sáhnout“ a nerozumí tomu, že existují i oblasti, které není možné „uchopit“. Malé dítě nechápe termíny, jako je „jednou, v budoucnosti, v dospělosti“ apod., proto mají některé trenérské proklamace jen minimální účinek. Děti jsou impulzivní, přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je ještě slabě vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl. Veškerou činnost dítě silně prožívá, přetrvává malá

sebekritičnost k vlastnímu vystupování a jednání. Děti se dovedou plně koncentrovat po velmi krátkou dobu, která trvá přibližně 4-5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost.

### **2.1.3 Pohybový vývoj v mladším školním věku**

Dovalil (1998) uvádí toto období jako nejpříznivější pro motorický vývoj a motorické učení, měli bychom zařazovat do přípravy pohybové hry a respektovat všestrannost ve sportovní přípravě. Dovalil (2009) tvrdí, že v tomto věku bychom se měli věnovat převážně rozvoji koordinačních schopností, ale dobré předpoklady jsou i pro pohyblivost a rychlostní schopnosti, neměli bychom se však soustředit na vytrvalostní a silový rozvoj. Pavliš (2000) ve své literatuře charakterizuje tento věkový stupeň vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládnuty, ale při méně častém opakování jsou opět rychle zapomenuty. Dle Periče (2012) jsou značné rozdíly v rozvoji motoriky u osmiletých a dvanáctiletých dětí. Období osmi až deseti let je podle Periče (2012) považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj. Nazývá se také často „zlatým věkem motoriky“.

### **2.1.4 Sociální vývoj v mladším školním věku**

Perič (2012) uvádí, že sociální vývoj dítěte můžeme rozdělit na dvě období. Jedno období je vstup do školy a druhé se nazývá období kritičnosti. Dovalil (2009) charakterizuje období vstupu do školy, tak že kolektiv klade vyšší nároky na zařazení a podřízení dítěte: přestává být středem rodičovské pozornosti, je jedním z mnoha členů skupiny. Vznikají silnější kamarádské vztahy, objevují se zde i jemnější citové odstíny – smysl pro čest, pravdu, spravedlnost, odvahu a dané slovo. Podle Periče (2012) v období kritičnosti děti negativně hodnotí skutečnosti a nacházejí autoritu ve svých vrstevnících, protože současně klesá přirozená autorita dospělých. Dále si dítě v tomto věku osvojuje základní kulturní návyky a postupně přebírá větší zodpovědnost za svoji činnost.

## 3. Lední hokej

### 3.1. Obecná charakteristika ledního hokeje

Lední hokej je kolektivní branková hra, kde proti sobě stojí dva týmy. Hraje se na 3 třetiny po 20 minutách, celkem tedy 60 minut čistého času (tzn. čas je zastaven při přerušení). Děj se odehrává na ledové ploše a je tvořen činností všech hráčů zaměřených na útok nebo obranu. Cílem hry je, aby hráč na bruslích vstřelil kotouč vedený hokejovou holí do soupeřovy branky (Kostka, 1981). Hráči ovládají gumový kotouč dlouhými holemi s čepelí (hokejka).

Tato hra je charakteristická svou rychlostí, tvrdostí, silovou náročností, celkovou všestranností a dalšími požadavky, kterých je nespočet.

Kostka (1971) popisuje tuto kolektivní hru takto: „Je to hra, ve které se prosazují jedinci, jejichž úspěch roste úměrně s tím, jak dovedou svou individualitu spojit s hrou celého družstva.“ Mluvíme-li o ledním hokeji jako o týmovém sportu, musíme zmínit, že se tým skládá ze všech jednotlivců, kteří do něj patří. Aby jeden tým přehrál protivníka a vyhrál, musí se zde objevovat spolupráce všech hráčů na ledě. Proto se lední hokej řadí do kategorie kolektivních sportů (Perič, 2002).

V ledním hokeji rozeznáváme dvě fáze. První je fáze útočná a druhá fáze obranná. Útočná fáze hry začíná, když družstvo nebo jednotlivec získá kotouč pod vlastní kontrolu. Obranná fáze nastává, když tento hráč nebo družstvo kotouč ztratí (Bukač a kol., 1974).

Tento sport je divácky velice oblíbený. To je dáno tím, že se jedná o velice těžkou a náročnou hru. Díky tomu si lední hokej získává mnoho fanoušků (Rossiter, 1999).

Mezi nejzákladnější dovednosti, které musí hráč ledního hokeje umět, uvádí Gabrys a Rutkowski (2002) tyto: „bodyčky“, přihrávky, příjem přihrávky, střelbu, kontrolu kotouče a bruslení (brzdy a starty). Jelikož se hráči pohybují ve velmi vysoké rychlosti a dochází k neustálému tvrdému kontaktu s protihráči, dochází v ledním hokeji k mnoha úrazům a zraněním. Nejvíce dochází ke zranění v části zad, kolen, kotníků, ramen a zápěstí (Bahr, 2012).

## 4. Dovednosti

„Dovednost- skill- je tuková izolace obalující axony nervových buněk. Vrstvení této myelinové izolace narůstá opakováním a tréninkem specifických podnětů“ (Coyle, 2009).

Za dovednosti se pokládají získané předpoklady sportovce účelně, účinně (efektivně) a úsporně řešit pohybové úkoly dané specializace. Jsou komplexem, který se týká nejen motoriky člověka, ale uplatňuje se zde i jeho psychika a fyziologické funkce. Dovednosti jsou specifické podle sportů (Choutka, 2009). Dále tvrdí, že sportovní dovednosti vznikají na základě informací o vnějším a vnitřním prostředí sportovce a jejich syntézy poskytující ucelený obraz o situaci, která má být programově řešena.

Více či méně složitě strukturovaná dílčí částí herní motoriky. Obraz herní dovednosti představuje utkání. Řetězení dílčích dovedností se rozvíjí tréninkem HDZ (herně dovednostní základ) a účastí v utkání (Bukač, 2005).

### 4.1. Proces osvojování sportovních dovedností

Choutka (2009) říká, že sportovní dovednosti patří k limitujícím faktorům struktury sportovního výkonu. Pokud sportovec neumí tréninkový úkol řešit správně, rychle a úsporně, nedokáže zpravidla účinně využít svých ostatních předpokladů a v jeho výkonnosti se to odrazí. Osvojování, zdokonalování a stabilizace dovedností je v tréninku zcela zásadní, ačkoliv to představuje jeden z nejsložitějších problémů sportovního tréninku. V procesu motorického učení lze rozlišit několik úrovní:

- Úroveň senzomotorická, tzn. Rozvoj vnímání, v němž se uplatňují určité okruhy vědomostí, intelektuálních schopností, zkušeností, ale také se cílevědomě ovlivňují funkce příslušných analyzátorů, včetně jejich integrace ve specifické komplexy. Projevuje se to ve formování smyslu pro vnímání pohybu, většinou specifického pro daný sport.

- Vlastní osvojování sportovních dovedností, spočívající ve zpevnování a zdokonalování procesů řízení a regulace příslušných pohybových struktur.

- Využívání osvojených dovedností v podmínkách výkonu při soutěži. Jde o přizpůsobování dovedností ke změnám vnějšího i vnitřního prostředí organismu sportovce, kontrolu průběhu pohybů, korekci odchylek od optimálního vzoru, anticipaci dalšího vývoje apod.

Dlouhodobý, komplexní a mnohostranný proces motorického učení se obvykle čelí na několik fází:

### **1. fáze: hrubá koordinace**

Vytvářejí se základy dovednosti. Učení začíná seznámením s úkolem, vytvářením představy a praktickými pokusy v jednoduchých standardních podmínkách. Postup je určován obtížností techniky dané dovednosti. První pokusy bývají nedokonalé, nepřesné a vyskytují se v nich nadbytečné pohyby. Příčiny spočívají v nejasné představě plynoucí z převahy zrakových informací a nadměrného úsilí. Koordinace zúčastněných svalových skupin vážne, vyskytují se potíže při spojování pohybů. Výsledkem je celkově nedokonalý průběh pohybu s mnoha chybami. Uplatnění ve struktuře výkonu je malé, výkon zůstává nízký.

### **2. fáze: jemná koordinace**

Celková struktura pohybové dovednosti se postupně zpevňuje, i když hlavně ve standardním provedení (automatizace). Představa se detailizuje, zvyšuje se podíl pohybového vnímání a koncentrace. Koordinace pohybů se zlepšuje, mizí větší nedostatky. Zdokonaluje se spojení pohybů. Výrazněji s prosazuje řízení a regulace pohybů, zpětné vazby jsou účinnější, časové a dynamické parametry se stabilizují. Celková účinnost pohybů dosahuje vyšší úrovně.

### **3. fáze: stabilizace**

Dosahuje se zpevnění pohybových struktur v odpovídající diferenciaci provedení (automatizace - variabilita), stabilizuje se technika i v různých variantách provedení. Vnímání je komplexní, uplatňují se v něm zpevněné specifické vzorce. Koordinace pohybů je na vysoké úrovni, všechny časové a dynamické parametry jsou sladěny, plně se uplatňuje vědomá kontrola. Řízení a regulace pohybů, včetně zpětných vazeb, funguje dobře. V dovednosti se integrovaly i další faktory výkonu, který je vysoký.

### **4. fáze: variabilní tvořivost**

Vysoce osvojené dovednosti se tvořivě uplatňují i ve složitějších proměnlivých podmínkách. Provedení charakterizuje vysoká úroveň diferenciaci a přizpůsobivosti vnímání, tvořivé řešení úkolů pod časovým tlakem, dokonalé zvládnutí techniky v náročných situacích, anticipace, vzájemné propojování dovedností a tvorba originálních programů. Systém řízení a regulace pohybů na všech úrovních funguje dokonale. V nejvyšší míře se uplatňují individuální zvláštnosti. Výkon je maximální (Choutka, 2009).

Choutka (2009) sice tvrdí, že všechny dosavadní poznatky a zkušenosti vyjadřují představy o učení a zdokonalování sportovních dovedností, avšak současně signalizují, že skutečnost je pravděpodobně daleko složitější a jejich permanentní prohlubování zůstává trvale aktuální.

## **4.2. Dovednosti s holí**

Bukač (2011) je toho názoru, že veškeré dovednosti s holí jsou pohybovou reakcí paží na podnět (soupeře, spoluhráče). Trvalým tréninkovým problémem je rychlost a jistota v provedení úkonů s holí. Předpokladem úspěšnosti je schopnost ve vhodnou chvíli rychle a účinně reagovat. Rozhodujícím kritériem dovedností s holí je účinnost reakce. Dále říká, že dovednosti s kotoučem i s holí bez kotouče jsou přímo závislé na herním čtení a rozhodování. Dovednosti s holí zdokonaluje hluboká praxe a rychlostní určenost svalstva paží. Za fyzickou určenost svalstva považujeme soulad a rozsah pohybů paží a nohou, elasticitu svalů a rychlou sílu uplatňovanou v protipohybu.

Bukač (2011) ještě dodává, že problém dovedností s holí nespočívá v samotném nácviku provedení, nýbrž v realizaci proti soupeři. Proto doporučuje veškeré dovednosti nacvičovat v celcích propojených s herním čtením a reagováním.

### **4.2.1 Lateralita mozku- pravé a levé držení hole**

Bukač (2014) říká, že současná věda o mozku z celkově možného poznala kolem 40%. Mozek má dvě poloviny s anatomickými i funkčními rozdílnostmi. Tyto rozdílnosti konkrétně pro technologii sportovního tréninku postrádají praktický význam- hemisféry spolupracují. Dále uvádí, že držení hokejové hole ještě neznamená, že hokejový levák bude psát levou rukou a naopak. Pravé držení hole charakterizuje spodní úchop pravou rukou, vrchní držení rukou levou.

## **4.3. Uzavřené a otevřené dovednosti**

### **4.3.1 Uzavřené dovednosti**

Za uzavřené se považují sportovní dovednosti realizované ve stálém, neměnném prostředí bez větších zásahů vnějších vlivů. Jejich technika je ve svém průběhu vysoce standardní, klasickým příkladem mohou být gymnastické cvičení na náradí nebo skoky do vody. Při jejich nácviku a zdokonalování se zdůrazňuje co nejvyšší přesnost, plynulost, stabilita a estetický dojem. Automatizace se v tréninku dociluje



mnohonásobným opakováním dílčích dovedností a jejich následným propojováním v ucelené sestavy (Choutka, 2009).

#### **4.3.2 Otevřené dovednosti**

Jako otevřené se charakterizují sportovní dovednosti realizované v proměnlivém prostředí. Sem se obvykle řadí například sporty na divoké vodě a zejména úpoly a sportovní hry. Tyto sporty vyžadují ovládnutí velkého množství dovedností a jejich variant, jejich mimořádnou variabilitu a navíc tvořivé schopnosti. Osvojování, zdokonalování a stabilizace techniky otevřených dovedností se odehrává postupně. Zpočátku je nutné automatizovat struktury základních pohybových vzorců a jejich nejčastějších variant, včetně rozšiřování jejich variability. Dále se již osvojené pohybové vzorce modifikují tím, že se přizpůsobují podmínkám typových soutěžních situací. Závěrečná pozornost se soustřeďuje na zpevnování a stabilizaci techniky v soutěžních podmínkách, případně v podmínkách jim blízkých (Choutka, 2009).

#### **4.3.3 Taktické dovednosti**

Podle Periče (2009) můžeme taktické dovednosti chápat jako souhrn znalostí, zkušeností a dovedností, které sportovec využívá pro řešení soutěžních situací. Jedná se o určité postupy, tréninkem osvojené modely řešení soutěžních situací. Toto osvojování je dlouhodobým procesem, integrujícím rozvoj specifických schopností a dovedností sportovce. V tomto procesu se odrážejí jednotlivé etapy vývoje sportovce. Osvojování taktických dovedností předpokládá ovlivnit u sportovců jejich: vnímání, myšlení s rozhodováním a znalosti se zkušenostmi.

#### **4.3.4 Návik taktických znalostí a dovedností**

Osvojování taktických znalostí a dovedností spočívá jak v klasickém memorickém učení, tak v procesech motorického učení a ideomotorického tréninku. V různých sportech se k tomu používá speciálních cvičení. Návik taktických dovedností je dlouhodobý a složitý proces. Nacvičuje se řešení typických soutěžních situací, a to jak jednotlivce, skupinami, tak celým družstvem, a to nejen z hlediska útočných, ale i obranných variant. Cílem je, aby si sportovci osvojili komplexy jednání v situacích, které se v soutěžích či v závodech často vyskytují (Perič, 2009).

Podle Periče (2009) platí pro nácvik taktických dovedností určité zásady.

- Taktické dovednosti jsou úzce spjaté s technikou. Pokud sportovec není schopen zvládnout určitou dovednost technicky správně, není možné ji takticky dostatečně využít. Například pokud v ledním hokeji obránce neumí vystřelit přesně a prudce tak, aby kotouč letěl po ledě, nelze hrát taktickou variantu se střelbou, která úmyslně směřuje těsně vedle branky a zasahuje čepel hole spoluhráče tak, aby se kotouč odrazil do branky.
- Pro každou soutěžní situaci existuje určité specifické řešení, které je vhodné se naučit.
- Před vlastním nácvikem provést teoretickou přípravu, ve které se vysvětlí cíl a podstata nacvičované dovednosti. Upozornit na cílové body, silné a slabé stránky taktiky, popřípadě situace, při kterých dojde ke změně taktiky.
- Při nácviku navrhnout řešení situace a případně nechat sportovce je prodiskutovat a někdy i upravit.
- Učit se zpočátku bez tlaku, po zvládnutí dílčích prvků přidávat na odporu a teprve při dokonalém, osvojení procvičit celou taktickou variantu pod velkým tlakem.
- Skupinové dovednosti nacvičovat analyticky. Teprve po dokonalém zvládnutí dílčích částí učíme celek.
- Raději zvládnout řešení menšího počtu situací, ale co nejkvalitněji. Nácvik taktických dovedností je totiž náročný na čas a na dokonalé provedení, proto je výhodnější, aby sportovci zvládli méně situací, ale dokonale.
- Pro dokonalé zvládnutí taktické dovednosti je vhodné ji nacvičovat v závěrečné fázi pod tlakem. Tento tlak je možný vytvořit omezením užívaných taktických dovedností při řešení, časovým limitem řešení či reakcí na něj, psychickým tlakem. Vhodné je také zkoušet již naučené dovednosti při únavě.
- Modelovat situaci podle očekávaných podmínek soutěže. Přitom je důležité vybrat si za soupeře kvalitní partnery, kteří se budou chovat obdobně, jak očekáváme od soupeře.

## 4.4. Motorický základ

Objektem motorické adaptace je dovednostní scénář utkání. Tento motorický komplex charakterizuje řetězení a proměnlivé konfigurování dílčích dovedností. Řetězení může být situačně i situovaně proměnlivé nebo relativně standardizované. Adaptivním cílem je zautomatizování dílčích herních sekvencí. Výsledkem automatizace je metabolická a senzomotorická spřaženost (Bukač, 2005).

Bukač (2009) ještě dodává, že svaly jsou hybnou silou bruslení a dovedností.

### 4.4.1 Motorický potenciál

Motorický potenciál je tvárný a proměnlivý systém. Podléhá genetickým vlivům, tělesné konstituci a tréninku. Motorické zvládnutí opakovaných a složitě strukturovaných dovedností je silně závislé na kondičních a koordinačních aspektech. Kondiční a koordinační podmíněnost vyžaduje motorický potenciál specificky propracovávat. Protože každý pohybový úkon kontroluje celé tělo (Bukač, 2005).

### 4.4.2 Herně dovednostní základ (HDZ)

Podle Bukače (2005) měřítkem adaptivních změn je jistota techniky v řetězících se dovednostech. Dalším ukazatelem je synergie v načítání kinetické energie při spřahování pohybů. Různě konfigurované dovednosti a hybný systém reguluje senzomotorický mechanismus. Bruslení jako šířitel lokomoce a mobility určuje nebo vytváří vazebné možnosti segmentálních hybností. Dovednosti pohybově řetězit a spřahovat znamená segmentálně funkčně interagovat. Přes proměnlivost konfigurací dovedností má herní motorika společný základ. Bází je bruslení. Podobu motorického toku utvářejí konfigurace při pronikání, konfigurace lokálních mobilit, řetězení a spřahování dovedností ve standardizovaných vzorech, konfigurace při spolupráci a týmové součinnosti a konfigurace na reakce soupeře.

#### **Hlavní složky intelektového zdroje IHV**

Trenér dozoruje ↔ Hráč usiluje

- herní přehled
- regulace rychlosti a kontaktního odstupu
- alternativní rozhodování
- tvorba přečíslování
- dovednostní minimum

Pro zvýraznění významu herní ve smyslu mentální a motorické celistvosti jsme zvolili termín herně dovednostní základ (HDZ). HDZ je produktem individuální senzomotorické výbavy, kognitivní celistvosti a způsobu zatěžování. HDZ zdokonalují často opakované shody stimulačních podnětů s utkáním. Vysoká četnost zápasů jednoznačně pozitivně zdokonaluje HDZ. Ústřední role v motorické adaptaci patří senzomotorickému mechanismu. Vnější projevem senzomotoriky je technika, herní styl a intelekt. Ráz herního stylu vytváří osobitost vnějšího obrazu cílené a opěrné motoriky. Dalším faktorem je somatotyp a hodnoty motorického potenciálu (Bukač, 2005).

Bukač (2005) ještě doplnil celou tuto kapitolu o radu. „Chceš-li být hráčem, nauč se hrát“.

#### **Hlavní složky kondičního zdroje IHV**

Trenér dozoruje ↔ Hráč usiluje

- síla, silová obratnost- bruslení a dovednosti
- dynamičnost, zrychlení pohybu
- agilita, změny směru jízdy, kontrola
- balančních stavů a technika
- perzistence dynamičnosti a techniky

## **4.5. Útočné dovednosti**

Útočné dovednosti jsou nezbytnou součástí ledního hokeje. Z tohoto důvodu si tu ty nejzákladnější dovednosti uvedeme.

### **4.5.1 Kontrola kotouče**

Bukač (2005) tvrdí, že kontrola kotouče je stěžejní dovednost uskutečňována mnoha technikami. Dovednosti s kotoučem vyjadřují herní inteligenci velmi citlivě. Základem je kličkování, přihrávání a střelba. Přechod přes soupeře, postup a každý průnik rozkládá obranu soupeře. Kličky po ruce nebo přes ruku jsou rozšířeny o zvrtné kličky do protisměru, změnami směru a spojené se zastavováním. Další techniky jako klamání, zpracování přihrávek, odebírání kotouče u ohrazení, obraty a otočky s kotoučem, sklepávání kotoučů, kontrola kotouče bruslemi a střelba jsou koordinačně náročné dovednostní prvky. Směr jízdy při vedení kotouče reguluje intelekt. V porovnání s bruslením není velikost síly paží při dovednostech s kotoučem rozhodujícím činitelem. Podmínkou všech úkonů a reakčních odpovědí je rychlost a přesnost. Síla paží se projevuje v soubojích o držení kotouče a při střelbě. Herně dovednostní základ tvoří proměnlivá škála kontinua dílčích dovedností. Dovednosti se řetězí v různě dlouhé sekvence, které končí střelbou, ztrátou kotouče nebo přihrávkou. Uvedené dovednosti mohou být zautomatizované nebo využívají kognitivní kontroly. Přihrávání jako vazebná dovednost vyžaduje stálou kognitivní kontrolu. Každá přihrávka musí mít smysl, směr, přesnost, adekvátní razanci a včasnost.

### **4.5.2 Kličkování**

Kličkování je technicky nejnáročnější dovednost s kotoučem. Všechny druhy kliček (po ruce, přes ruku, zvrtné, stahované a tak dále) podléhají požadavkům automatizace. Mentální kontrola představuje způsob rozhodování na reakce soupeře. Kontrola ve volnějším prostoru a v jízdě je vždy spojena s klamáním a rytmizací bruslení (dynamičnost) (Bukač, 2005).

### **4.5.3 Kontrola kotouče podél ohrazení**

Kontrola kotouče podél ohrazení a v rozích je velmi obtížná. Hráč v čelném postavení k ohrazení pomocí hole, nohou, krytí kotouče tělem, natáčením a vytáčením trupu, při používání přísunu a úkroků se pokouší o únik nebo přihrávku.

Úpolová situace umožňuje a nabízí přítomnost až dvou i tří protivníků. Vzniklé shlukování podporují i pozičně odstupující s holí, sílu dolních končetin, orientaci a herní přehled. Únik ze sevření v útočném nebo středním pásmu téměř vždy ohrožuje soupeře (Bukač, 2005).

#### **4.5.4 Krytí kotouče tělem**

Podle Bukače (2005) je při vedení kotouče v kontaktu se soupeřem princip overplay. To znamená krytí kotouče tělem postaveným mezi soupeře a kotouče.

#### **4.5.5 Kontrola kotouče na malém prostoru**

Bukač (2005) tvrdí, že kontrola kotouče na malém prostoru vyžaduje bruslařskou obratnost a šikovnost při práci s holí. Krytí kotouče tělem, odmítání, neutralizování hole soupeře a výpomoc nohou umožňuje kontrolu i pod velkým tlakem.

#### **4.5.6 Nastřelování kotouče**

Bukač (2005) tvrdí, že nastřelování kotouče se většinou uplatňuje proti zhuštěné a pozičně držící obraně. Zároveň eliminuje ztrátu kotouče u modré čáry.

#### **4.5.7 Vyhazování kotouče**

Bukač (2005) je toho názoru, že vyhazování je kontrolovaná dovednost, při které se hráč musí předem obeznámit s rozestavením soupeře. Zároveň je to činnost typická pro hru v oslabení a při ztrátě orientace v obranném pásmu.

#### **4.5.8 Příhrávání**

Perič (2002) definoval příhrávání jako herní činnost jednotlivce, při které se kotouč úmyslně předává spoluhráči. Obsahuje dvě základní části, které spolu úzce souvisí- příhrávání (odehrání kotouče) a zpracování příhrávky (přijmutí kotouče). Obě varianty provádíme po ruce i přes ruku, příhrávat můžeme po ledě i vzduchem, zpracování může být pomocí hole, rukou i bruslí.

Bukač (2005) dodává, že hráč díky příhrávce nejen zrychlí akci, ale i překoná soupeře a zachová herní plynulost. Dále rozdělil příhrávku na kolmou příhrávku, která akci zrychluje, paralelní nebo zpětnou příhrávku, která akci udržuje a v neposlední řadě na krátkou příhrávku, která akci rozvíjí nebo čelí tlaku na malém prostoru.

Perič (2002) dále upřesnil přihrávání a zpracování přihrávek:

- Přihrávka po ruce, která je nejčastěji prováděna švihem, kdy kotouč letí po ledě. Hráč stojí na obou nohou, hůl s kotoučem je mírně vzadu za tělem. Kotouč je mezi patkou a středem čepele. Hráč se dívá do místa přihrávky. Ruce svírají pevně hůl a hráč prudkým pohybem hole po ledě posune kotouč ve směru cíle přihrávky. Přihrávka vzduchem je technicky náročnější. Vyžaduje přesný odhad vzdálenosti a nacvičujeme ji teprve po dokonalém zvládnutí základní techniky přihrávek po ledě. Postoj je obdobný postojí jako u přihrávky po ledě. V okamžiku pohybu hole s kotoučem dochází pomocí pohybu zápěstí k odklopení čepele hole od kotouče a k následnému nadzvednutí hole.
- Přihrávka přes ruku, nebo-li bekhendová přihrávka je náročnější na přesnost provedení díky zahnutí hole. Technika provedení je obdobná jako u přihrávání po ruce. Dále Perič (2002) dodává, že všechny typy přihrávek by měly být co nejprudší, ale tak, aby je spoluhráč mohl zpracovat.
- Zpracování přihrávek je podle Periče (2002) stejně důležitá činnost jako přihrávání, umožňuje pokračování herní akce a kvalitním zpracováním přihrávky se vytváří dobré předpoklady pro další činnost, jako je klička či vystřelení.

#### 4.5.9 Střelba

Perič (2002) tvrdí, že střelba je zakončení drtivé většiny útočných akcí. Její efektivita tedy určuje počet vstřelených branek a tím i výsledek utkání. Proto má nezastupitelné místo v současném hokeji.

Podle Bukače (2005) kognitivním problémem střelby je rozhodování kdy, odkud a jak často střílet. Technicky se nejčastěji uplatňuje střelba krátkým švihem, příklepem, z kličky, golfovým úderem a přímo z přihrávky.

Bukač (2005) je toho názoru, že střelba je motorický úkon, který se drilováním dá zautomatizovat a dovést k nevídané artistické přesnosti.

Perič (2002) dále upřesňuje jednotlivé techniky střelby:

- Střelba po ruce švihem, jedná se o základní způsob střelby, který se malí hokejisté učí jako první. Kde hráč stojí na obou nohou bokem ke směru letu kotouče. Hůl je za zadní nohou, kotouč je u patky čepele. Ruce velmi pevně svírají hůl. Hráč prudkým pohybem rukou zrychluje kotouč. V úrovni přední nohy dochází k odklopování čepele od kotouče a ke zvedání hole z ledu.

Společně s čepelí se zvedá i kotouč. Váha se přesunuje na přední nohu, zadní provádí vykývnutí vzad kompenzací pohybu paží a trupu.

- Střelba po ruce přiklepnutým švihem a krátkým přiklepnutím, technika je obdobná jako u střelby krátkým švihem. Po zahájení pohybu kotouče dochází na úrovni nohou k oddálení hole od kotouče a následnému udeření do kotouče a tím k prudšímu vystřelení. Váha těla se přitom přesouvá obvykle na souhlasnou nohu. Nesouhlasná noha provádí švihem dozadu vyrovnávající pohyb.
- Střelba golfovým úderem, dosahuje hráč obvykle nejprudšího vystřelení. Nevýhodou je relativně dlouhá doba provedení a nižší přesnost umístění kotouče. Hráč stojí souhlasným bokem ve směru vystřelení, nohy mírně rozkročené. Kotouč je v rovině středu těla, asi tak 0,5 metru před tělem a hráč drží hůl o něco níže. Napřahuje holí vzad a nahoru a prudce švihá zpět, udeří středem čepele do kotouče a pokračuje ve švihu holí dopředu před tělo a nahoru. Při střelbě přenáší hráč váhu těla na nesouhlasnou nohu. Souhlasná noha provádí švih vzad, čímž vyrovnává pohyb paží a trupu.
- Střelba přes ruku krátkým švihem a přiklepnutím, je velmi podobná technice střelby po ruce.

## **4.6. Obranné dovednosti**

Stejně jak u útočných dovedností, můžeme tak rozdělit i dovednosti obranné, které se vyskytují v ledním hokeji a jsou nezbytnou součástí obranné hry.

### **4.6.1 Pohyb pozice při bránění**

Podle Periče (2002) obranné činnosti závisí na zkušenostech, vědomostech, rutině a disciplíně. Stálá regulace pohybu a poziční dostupnost. Poziční ztráty, dovednostní a intelektová manka dohánějí bránci hráči obětavostí a velmi často i nevhodným držením a hákováním.

### **4.6.2 Kontaktní odstup**

Kontaktní odstup Perič (2002) definoval jako oboustranně řízenou vzdálenost bránci hráče od útočícího i skupinové relace. Kontaktní odstup udává těsnost, která umožňuje držet účinnou vzdálenost, zachytit pohyb soupeře a navázat souboj. Těsnost bránění je závislá na bruslení.



### **4.6.3 Osobní souboj**

Osobní souboj lze podle Periče (2002) definovat jako rychlý přístup a napadení soupeře. Při navázání osobního souboje ve vlastním boji o kotouč rozhoduje síla dolních končetin a šikovnost při práci s holí.

### **4.6.4 Neutralizování hole soupeře**

Perič (2002), říká, že neutralizace hole soupeře se děje pomocí blokování, nadzvednutí, přitlačení nebo zastavení pohybu hole protivníka. Tato dovednost je důležitá i v samostatné úniku soupeře. Kde dobrušlující hráč v zadní pozici vyčkává na okamžik nasazení ke střele, ve kterém hůl soupeře nadzvedne.

### **4.6.5 Krytí soupeře bez kotouče**

Podle Periče (2002) je obsazování hráčů bez kotouče alfou a omegou v jistotě bránění. Soupeř bez kotouče se obsazuje v pozici overplay, tj. v postavení mezi kotoučem a soupeřem.

### **4.6.6 Blokování střel**

Perič (2002) říká, že zákrok je podmíněn rychlým přístupem ke střelci. Provedení je různé. Uzavřený postoj, poklek, skluz nebo i pád jsou běžné techniky. Při rychlém přístupu skluz nebo pád při klamání soupeře vylučuje potřebnou změnu rozhodnutí. V oslabení bránicí hráči pokud možno veškeré aktivity vybrušují.

### **4.6.7 Bodyčekování**

Perič (2002) je toho názoru, že způsob zastavování soupeře ramenem a tělem se vyskytuje zřídka. Důvodem je bruslařská obratnost. Dnešní hráč byt' na malém prostoru a v plné rychlosti se této nástraze dokáže vyhnout. Při těsném přechodu 1-1 je častěji vidět bodyček kyčlí.

## 5. Praktická část

V praktické části se zaměříme na pohyb spodní ruky, při práci s holí. Dále chceme vytvořit seznam pomůcek a přehled cvičení, které používáme ke zdokonalování techniky hole. Uvedeme si zásobník jednotlivých cvičení mimo led.

### 5.1. Délka hole

#### 5.1.1 Všeobecné doporučení délky hole

Je důležité, aby hokejová hůl měla správnou délku. U dětí všeobecně platí, že délka hole je mezi kořenem nosu a špičkou nosu, když hráč nemá nazuté brusle. U dětí je velice důležitá správná délka hole pro osvojení správné techniky a eliminování špatných návyků, které by se mohly objevit důsledkem hole, která by byla kratší, či naopak delší.



Obrázek 1- Správná délka hole

U dospělých hráčů platí všeobecné pravidlo, že útočníci mají hůl po bradu, díky tomu mají snazší ovládnání hole při kličce, nebo u mantinelu. Naopak obránci si nechávají hůl dlouhou až ke špičce nosu, což způsobuje delší rozsah a tím jsou nepříjemnější pro útočící hráče, při odebrání kotouče a bránění prostoru v obranném pásmu. Délka hole se může lišit s vlastními potřeby hráče, podle toho, co jednotlivým hráčům více vyhovuje.

### 5.1.2 Vlastní doporučení délky hole

Jak jsem se již zmínil, je důležitá správná délka hole. Správná délka hole neslouží pouze k zlepšení techniky, ale především předchází k osvojení špatného postavení kostry těla a tím můžeme předejít do budoucna značným zdravotním potížím páteře.

Na prvním obrázku vidíme správný hokejový postoj, který je umožněn i správnou délkou hole. Při pozorování správného postavení vycházíme ze tří bodů. Hlava je v mírném záklonu. Oblast zad by měla být v jedné rovině a v neposlední řadě sledujeme pokrčení nohou, které jsou v širší ramen.



Obrázek 2 - Správný hokejový postoj

Na druhém obrázku si můžeme ukázat hráče, který má kratší hokejku, než by sám potřeboval. Kratší hokejka nutí hráče se více pokrčit nejen v oblasti nohou, ale především v oblasti hrudní páteře, to má za příčinu tvorby hrudní kyfózy. Další vadou,

kteřá bez kompenzačních cvičení postihuje hráče ledního hokeje je skolióza, kratší hokejka nás nutí více se ohýbat na stranu, na kterou hráč hraje a tím si devastuje od prvních krůčků na ledě svou páteř.



**Obrázek 3 - Hokejový postoj s kratší holi**

Na třetím obrázku můžeme vidět hráče, který naopak hraje s delší hokejkou. U dětí se tato varianta vyskytuje nejčastěji, velkou příčinou je fakt, že rodiče počítají s tím, že dítě ještě vyrostne a tím pádem mu hokejka vydrží po delší dobu. Delší hokejka vede k osvojení špatného základního postavení. Hráč má mírně pokrčené až napnuté nohy to má za důsledek špatné bruslení. Důvod je prostý, efektivní odraz nevychází z napnuté nohy, ale z pokrčené. Při střelbě eliminuje rotaci kyčlí, z kterého by měl pohyb primárně vycházet. Funkci rotace přebírají ramena a to má za důsledek zhoršení střelby.



Obrázek 4 - Hokejový postoj s delší holf

## 5.2. Obalení horní části hole

Další důležitou součástí, je obalení páskou horní části hole, neboli shaftu. V tomhle ohledu je velice důležité, aby hráč obejmul dlaní celou hokejku a měl cit v ruce. Všeobecně je doporučeno, že mladší hráči, mají malí špunt vytvořený z pásky. Kde je konec zakončen srolovanou vrstvou pásky, která slouží jako zarážka pro horní ruku.



Obrázek 5 - Správné obalení vrchní části hole

Dospělí hráči si zase volí obalení textilní páskou, dle vlastních nároků. V dnešní době se používají i gumové špunty, které nejsou vhodné pro děti a dle mého názoru ani pro dospělé, kde se kůže u rukavic dře s gumovým špuntem a eliminuje tím pohyb horní ruky jak při střelbě, přihrávek nebo kliček. Zároveň ztrácí cit při vedení kotouče.



**Obrázek 6 - Gumový špunt**

### **5.3. Grip hole**

Důležitou vlastností hole je i grip. To znamená, jak kluzký shaft je. Pro správnou techniku hole je velice důležité, aby spodní ruka byla uvolněná a tím pádem v oblasti držení spodní ruky, nepoužíváme žádné obalení textilní páskou. Na trhu se můžeme setkat s holí s gripem a bez gripu. Pro děti je opět vhodnější začít s holí bez gripu, aby spodní ruka byla stále mobilní a nedrželi jí jen na jednom místě, což může mít do budoucna značný vliv na práci spodní ruky a tím pádem osvojení špatné techniky, která se v dospělosti odbourává velmi těžce.

### **5.4. Obalení spodní části hole**

Dostáváme se k obalení spodní části hokejky, nebo-li „čepel“. U dětí je doporučeno mít obalenou celou čepel, od špičky až k patě. Textilní páska, eliminuje odskakování kotouče od hole a zároveň usnadňuje vedení kotouče.



Obrázek 7 - Správné obalení čepele

### 5.5. Šířka a tvrdost shaftu

Hokejové hole se také liší svou šířkou a tvrdostí shaftu. Aktuálně se můžeme v obchodech setkat se čtyřmi variantami shaftů. Menší děti by měly užívat užší shafty, důvod je zcela prostý, jejich dlaň není tak velká, jak u dospělého člověka a usnadňuje úchop a tím i vedení kotouče. Čím je hráč starší, tím by měl volit velikost shaftu úměrně k velikosti své dlaně.



Obrázek 8 - Velikost jednotlivých shaftů

Další věci na které bychom se měli zaměřit před začátkem tréninkové jednotky, je tvrdost hokejové hole. Vyrábějí se hole o tvrdosti 40 flex, 60 flex, což jsou podstatně měkké hokejky a jsou určené pro hráče nejmladších kategorií. Na trhu najdeme i tvrdší hole pro silovější a starší hráče o tvrdosti 80 flex, 100 flex i 110 flex. Hráči by měli mít na paměti při výběru hole, že v případě potřeby zkrátit hokejovou hůl na kratší, tvrdost hole se zvyšuje a už nebude mít původní tvrdost, jako při koupení v obchodu. Flex hole nám usnadňuje střelbu a zvýší nám i její rychlost. Jednotlivý starší hráči si zase volí

flex, kterým jim vyhovuje. V celkovém souhrnu rozdíl mezi hokejkou pro děti a dospělé jsou následovné:

- Juniorské hokejky mají nižší flex (tvrdost) hokejky. Shaft je užší než u hokejek pro dospělé, což má za důsledek, lepší cit a manipulace s pukem. Čepel u juniorských holí je značně kratší a tím i snazší pro driblink s kotoučem.

## 5.6. Správné držení hole

Správné držení hole vychází ze základního hokejového postoje. Podle Pytlíka (2015) to je základní poloha těla, ze které hráč při bruslení vychází. Nohy jsou ohnuty v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu. Úlohy ohnutí v kolenním kloubu se pohybují od 90 do 120 stupňů. Hlava je mírně zvednuta. Hráč by měl vidět přibližně na vzdálenost 30 metrů před sebe, hůl drží oběma rukama před tělem.



Obrázek 9 - Základní hokejový postoj



### 5.6.1 Držení hole při jízdě vpřed

Držení hole při jízdě vpřed můžeme rozdělit na dvě základní varianty a to při jízdě bez kotouče a s kotoučem.

#### Držení hole bez kotouče

U dětí učíme, aby hůl při jízdě vpřed drželi v obou rukách. Důvod je prostý, chceme, aby hokejku měly stále připravenou pro příjem přihrávky a netahaly jí za tělem.



Obrázek 10 - Jízda vpřed, hůl v obou rukou

Důležité je klást důraz na hokejku, aby byla stále na ledě a pro příjem přihrávky musí čepel směřovat proti kotouči. Výsledkem nedůslednosti v této činnosti vede v pozdějším věku k osvojení špatných návyků, které se projevují při hře.



Obrázek 11 - Vlevo výsledek osvojení špatných návyků v držení hole napadajícího hráče

U dospělých hráčů vidíme i jízdu vpřed s holí v jedné ruce. Využívá se to při dobrušení protihráče, kdy zapojí ruce pro zvýšení rychlosti.



Obrázek 12 - Jízda vpřed, hůl v jedné ruce

### **Držení hole s kotoučem**

Při jízdě vpřed s kotoučem učíme děti, aby držely hůl v obou rukách před tělem. Uspadňuje jim to kontrolu nad vedením kotouče a snadnější přihrávku na spoluhráče. V této dovednosti je důležité, abychom dbali opět na správné provedení.

Základní chyby, které se objevují při učení jízdy vpřed s kotoučem jsou následovné:

- Hráč provádí driblink a tím přestává bruslit.
- Neustále sleduje kotouč a ztrácí přehled o hře, vede to k riziku ztráty kotouče a srážky s protihráčem.
- Hůl s kotoučem má vedle těla, vede k zpomalení a snazšímu odebrání kotouče dobrušujícími protihráčem.



**Obrázek 13 - Jízda vpřed s kotoučem, hůl v obou rukách**

Při osvojení základní techniky v obou rukách, můžeme přejít na tlačení kotouče před tělem v jedné ruce, které se využívá především v úniku u hrazení, či kolem obránců.



**Obrázek 14 - Jízda vpřed s kotoučem, hůl v jedné ruce**

### 5.6.2 Držení hole při jízdě vzad

Držení hole při jízdě vzad, můžeme rozdělit na dvě základní varianty a to při jízdě bez kotouče a s kotoučem.

#### Držení hole bez kotouče

Děti učíme při jízdě vzad, aby držely hůl v jedné ruce. Důvodem je delší dosah kolem osy těla, které vede k snazšímu vypíchnutí kotouče z hole soupeře. Dále eliminujeme opírání dětí o hůl. Opět dbáme na zvedlou hlavu s mírným pokrčením nohou a v neposlední řadě trup v mírném předklonu.



Obrázek 15 - Držení hole při jízdě vzad

#### Držení hole s kotoučem

Při jízdě vzad vedení kotouče přes ruku. Opět dbáme na správný hokejový postoj, který vychází ze:

- Zvednuté hlavy
- Mírný předklon trupu vpřed
- Mírný pokrčení nohou v šíři ramen
- Kotouč před tělem hráče
- Hokejka oběma rukama

Při správném osvojení techniky, nám umožňuje tento postoj včasné přihrávky na spoluhráče i rychlé změny směru pomocí oblouků, při kterém eliminujeme možnost ztráty kotouče.



Obrázek 16 - Držení hole při jízdě vzad s kotoučem

### **5.7. Pomůcky ke zdokonalování techniky hole**

V současné době se na trhu objevuje nespočet pomůcek, které vedou ke zdokonalování techniky hole. Tyto pomůcky lze sehnat ve speciálních internetových obchodech. Jako pomůcky můžeme také využít skoro vše co najdeme v tělocvičnách, jako jsou švédské bedny, lavičky, překážky atd., záleží na vynalézavosti trenéra. V případě, kdy klub nedisponuje těmito moderními pomůckami, lze si je i vyrobit z levnějších materiálů. Čím více pomůcek v tréninku techniky hole využijeme, bude trénink pro hráče pestřejší a zábavnější. Základní pomůcky si tu zkusíme prezentovat.

### 5.7.1 Pomůcky s kterými vykonáváme driblink a práci s holí

**Černý kotouč**- Jak je nám známo, je to základní pomůcka k vedení kotouče, driblinku a samotné hře.



Obrázek 17 - Černý kotouč

**Modrý kotouč**- Modrý kotouč je oproti černému výrazně odlehčený. Slouží ke hře u nejmladších kategorií. Dále se využívá v tréninku pro lepší zvládnutí techniky vedení kotouče a střelby. V okamžiku, kdy hráč zvládne základní techniku vedení kotouče a především střelby, je nutné okamžitě nahradit kotoučem černým. Osobně nejsem zastáncem modrého kotouče ani v každé tréninkové jednotce u nejmenších kategorií. Modrý kotouč bych doporučoval zařadit v tréninkových jednotkách zaměřený pouze na střelbu. Dlouhodobý používání modrého kotouče v tréninkové jednotce vede v přechodu na černý kotouč u hráče značný problém. Srovnání se s váhou černého kotouče trvá i půl roku.



Obrázek 18 - Modrý kotouč (odlehčený)

**Oranžový kotouč**- Oranžový kotouč je oproti černému zase výrazněji těžší. Rozhodně není vhodný pro nejmenší kategorie. Oranžový kotouč slouží starším kategoriím především ke zlepšení tvrdosti střely zápěstím. Lze ho v tréninku užít i pro driblink s holí. Opět je to dobrá pomůcka pro zpestření tréninku.



**Obrázek 19 - Oranžový kotouč (těžší)**

**Železný kotouč-** Je to pomůcka, která byla vyrobena na zakázku. Před začátkem sezóny s ním trénuje především Jaromír Jágr, který je zároveň vlastníkem klubu, kde působím jako trenér mládeže. Díky tomuto faktu, jsem se dostal do stiku s tímto nejtěžším kotoučem, který zde prezentuji. Není vhodný pro nejmladší kategorie a troufnu si tvrdit, že ani pro hráče juniorských kategorií. Tento kotouč slouží k přípravě hráčů seniorských týmů.



**Obrázek 20 - Železný kotouč**

**Inline kotouč-** Inline kotouč slouží především na suchou přípravu, kde hráč může zdokonalovat driblink a vedení kotouče na umělém povrchu. Inline puk neleží svoji plochou na podložce, ale pohybuje se po polokuličkách rozmístěných po obvodu kotouče, které zmenšují tření o podložku. Svou velikostí odpovídá černému kotouči, ale je nepatrně lehčí.



**Obrázek 21 - Inline kotouč**

**Černá kulička-** Dalším zpestřením na off-ice trénink je kulička. Umožňuje snadný driblink i na nepříznivém povrchu. Velice vhodný zařadit především u mladších kategorií, kde kulička umožňuje i netradiční triky s holí. Trénink s kuličkou je možné provádět prakticky kdekoliv v tělocvičně, doma, před domem, na ulici, všude kde má hráč kolem sebe trochu místa.



**Obrázek 22 - Černá kulička**

**Hokejbalový míček-** Hokejbalový míček se od kuličky liší svým rozměrem, který je větší a váhou, která se blíží více k váze čeného kotouče. Na rozdíl od kuličky, lze s ním manipulovat nejen na off-ice tréninku, ale i na ledové ploše. Funguje jako zpestření hry a stále zachovává rozvojovou činnost hráče.



**Obrázek 23 - Hokejbalový míček**



### 5.7.2 Pomůcky na kterých zlepšujeme driblink a práci s holí

**Pass-master-** Pass- master je pomůcka pro nácvik přihrávek. Guma ve spodní části puck- masteru vrací kotouč zpět hráči. Dbát na správnou techniku prováděného cvičení. Lze nahrávat bekhendem i forhendem. Pass- master se využívá především u hráčů, kde vidíme značný rozdíl v technice. Výhodou je až 2x více nahrávek za stejnou dobu, jako by si hráči nahrávali ve dvojici. Tuto pomůcku mohou využívat až tři hráči najednou.



Obrázek 24 - Pass-master

**One- timer-** Podobnou pomůckou je one-timer, který také slouží pro nácvik přihrávek stejně jako pass- master. Rozdíl je v tom, že One- timer může užívat současně jen jeden hráč a je to pomůcka především pro trénink mimo led.



Obrázek 25 - One-timer

**Attack Triangle-** Pomůcka vhodná pro činnost hráče na ledě i mimo led. Attack Triangle nutí hráče k rozvoji dovedností pohybu kotouče a porozumění dráhy přihrávek. Attack Triangle je vhodný užívat místo kuželů, kdy se Vám budou lépe rozvíjet stickhandlingové dovednosti.



Obrázek 26 - Attack Triangle

**Agility žebřík-** Agility žebřík lze užívat i v tréninku techniky hole. Tato pomůcka má tu výhodu, že můžeme hráči zadat rozdílné úkoly pro práci nohou a práci rukou. Cvičení v žebříku jdou různě obměňovat, abychom mohli udělat jejich různou náročnost pro různé věkové kategorie.



Obrázek 27 - Agility žebřík

**Bosu-** Bosu, je balanční pomůcka vhodná pro nácvik rovnováhy spojené s různými cvičeními pro trénink driblinku. Cvičení za pomocí balančních pomůcek

rovněž aktivuje střed těla a tím dochází k jeho posilování. Bosu, je vhodná pro všechny věkové kategorie. Dbáme na správné provedení daného cviku.



**Obrázek 28 - Bosu (balanční pomůcka)**

**Střelecká deska-** Střelecká deska simuluje umělý led a výborně na něm kloužou kotouče. Výborná pomůcka pro off-ice trénink.



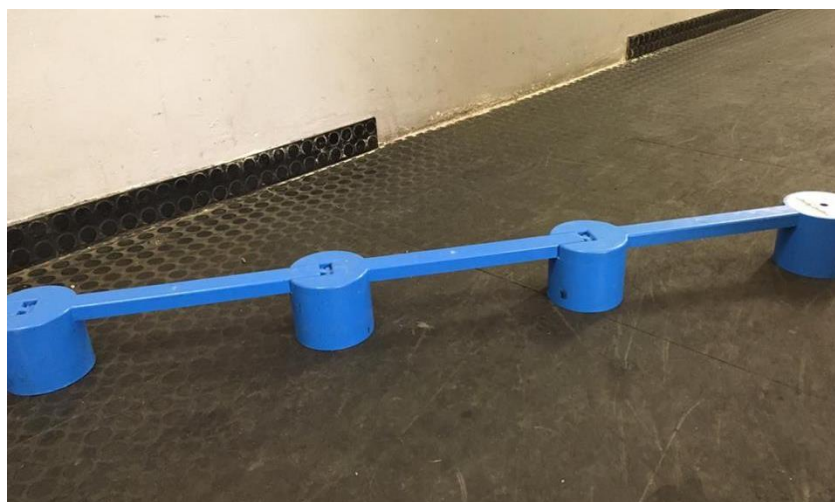
**Obrázek 29 - Střelecká deska**

**Kužely-** Kužely jsou nezbytnou součástí každé tréninkové jednotky. Umožňují nám vytyčit prostor a zároveň slouží jako překážka pro práci s holí.



**Obrázek 30 – Kužely-**

**Sweethands-** Tato pomůcka je opět vhodná pro trénink na ledě i mimo led. Slouží pro driblíng s holí a kotoučem, popřípadě míčkem. Driblíng lze provádět krz překážky, kolem překážky, nebo nad překážkou.



**Obrázek 31 - Sweethands**

## 5.8. Průpravná cvičení mimo led

V téhle kapitole si ukážeme průpravná cvičení na suchu, zaměřený na rozvoj techniky hole. V daných cvičení zapojíme i jednotlivé pomůcky, které jsme si představily v předešlé kapitole. Po zvládnutí této dovednosti na off-ice, můžeme následně přenést na led.

### 5.8.1 Klička do backhandu

Prvním průpravným cvičením je klička do backhandu. Pro větší efektivitu používám Attack Triangle jako do pomocnou pomůcku



Obrázek 32 - Klička do backhandu

Na obrázkách můžeme vidět jednotlivé fáze v nácviu kličky na backhandovou stranu. První obrázek symbolizuje základní postavení z kterého vycházíme. Na druhým obrázku, můžeme vidět přenos váhy na levou nohu souvisle jdou i ramena, hůl držíme v obou rukách a snažíme se naznačit pohyb vlevo. Na třetím obrázku vidíme plynulí přenos váhy z levé nohy na pravou. Hokejku držíme v obouruč a míček dostáváme co nejbližší k tělu, abychom eliminovali možný kontakt s hokejkou bránícího hráče. Čtvrtý, nebo-li poslední obrázek znázorňuje finální podobu, kde váhu přenášíme na pravou nohu. Hůl se snažíme dostat co nejdále od hole bránícího hráče a míček končí na backhandové straně čepele. V celém nácviu je důležitý tzv. fake move, což znamená klamaví pohyb těla, který nám zvyšuje úspěšnost v dané činnosti s holí.

### 5.8.2 Kontrola míčku mezi kužely

Pro úspěch každého hráče v ledním hokeji, je velice důležité, aby měl zvládnutou techniku hole. To docílíme prací s holí a míčkem na malém prostoru, dbáme na uvolněnou práci spodní ruky. Což znamená, že u hráče, který má držení hole na levou stranu je to levá ruka a naopak. Dále nutíme k přenosu váhy těla a k uvolněné práci spodní ruky! Cvičení postupně stěžujeme tím, že hráč nesmí sledovat míček. V tomto cvičení, měl hráč za úkol tvořit pomocí míčku osmičky kolem připravených kuželů.



Obrázek 33 - Kontrola míčku mezi kužely

Opět na prvním obrázku vycházíme za základního hokejového postoje. Na druhém obrázku přenášíme plynule váhu na pravou nohu, spodní ruka je uvolněná a umožňuje nám delší rozsah hokejky od těla. Třetí obrázek nám symbolizuje zpětné stáhnutí míčku pod tělo, kde svou důležitou roli hraje mobilní spodní ruka, která se nám nachází blíže k čepeli a tím i snazší a efektivnější stáhnutí míčku zpět k tělu. Na čtvrtém obrázku opět můžeme vidět přenos váhy na levou nohu. Spodní ruka je opět blíže k ruce horní, to nám umožňuje delší rozsah hole od těla. Na pátém, tedy i posledním obrázku můžeme vidět opět přenos váhy z levé nohy na osu těla. Spodní ruka se dostává blíže k čepeli, co nám opět umožňuje efektivnější stáhnutí hole s míčkem blíže k tělu a tím i účinnější provedení.

### 5.8.3 Driblink na sweethandu

Dalším průpravným cvičením k osvojení dovednosti s holí provádíme na sweethandu. Klademe důraz na správné provedení a ne na rychlost, které vede jen k osvojení špatných technických návyků, které se v pozdějším věku těžce odstraňují. Když hráč cvičení zvládá po technické stránce, tak mu to můžeme ztížit zvýšenou rychlostí provedení, či eliminací kontroly míčku pomocí zraku.



Obrázek 34 - Driblink na sweethandu

Na prvním obrázku můžeme vidět základní hokejový postoj z kterého vycházíme. Na druhém obrázku můžeme vidět, jak hráč přenáší váhu na pravou nohu, míček končí na backhandové straně čepele. Na třetím obrázku vidíme přenos váhy z pravé nohy na levou, míček končí na forehandové straně čepele. Na čtvrtém obrázku opět můžeme vidět stejný postup jak na druhém obrázku. Po celou dobu dbáme na přenos váhy a pohyblivou spodní ruku.

#### 5.8.4 Další průpravná cvičení na místě

- Krátký driblink před sebou



Obrázek 35 - Krátký driblink před sebou

- Krátký driblink před sebou na bosu



Obrázek 36 - Krátký driblink před sebou na bosu



- Driblink v dřepu



Obrázek 37 - Driblink v dřepu

- Driblink v dřepu na bosu



Obrázek 38 - Driblink v dřepu na bosu

- Krátký driblink na forehandové straně



Obrázek 39 - Krátký driblink na forehandové straně

- Krátký driblink na forehandové straně na bosu



Obrázek 40 - Krátký driblink na forehandové straně na bosu

- Krátký driblink na backhandové straně



Obrázek 41 - Krátký driblink na backhandové straně

- Krátký driblink na backhandové straně na bosu



Obrázek 42 - Krátký driblink na backhandové straně na bosu

- Dlouhý driblink



Obrázek 43 - Dlouhý driblink

- Dlouhý driblink s přenášením váhy z jedné nohy na druhou



Obrázek 44 - Dlouhý driblink s přenášením váhy z jedné nohy na druhou

- Driblink na forehandové straně patka- špička čepele



Obrázek 45 - Driblink na forehandové straně patka - špička čepele

- Driblink na forehandové straně patka- špička čepele na bosu



Obrázek 46 - Driblink na forehandové straně patka - špička čepele na bosu

- Driblink kolem těla



Obrázek 47 - Driblink kolem těla

- Driblink kolem těla na bosu



Obrázek 48 – Driblink kolem těla na bosu

- Prohození kuličky zepředu- dozadu mezi nohama



**Obrázek 49 - Prohození kuličky zepředu - dozadu mezi nohama**

- Driblink s přikopnutím kuličky nohou



**Obrázek 50 - Driblink s přikopnutím kuličky nohou**



- Driblink + kopání druhé kuličky mezi nohama



Obrázek 51 - Driblink + kopání druhé kuličky mezi nohama

- Driblink v sedě



Obrázek 52 - Driblink v sedě

- Nadzvednutí kuličky nad plochu



Obrázek 53 - Nadzvednutí kuličky nad plochu

- Udržení kuličky ve vzduchu na čepeli



Obrázek 54 - Udržení kuličky ve vzduchu na čepeli

- Nadhazování a chytání kuličky čepelí



Obrázek 55 - Nadhazování a chytání kuličky čepelí

- Přehození kuličky přes laťku/ sweethand



Obrázek 56 - Přehození kuličky přes laťku/ sweethand

- Obrat s kuličkou do forehandu



Obrázek 57 - Obrat s kuličkou do forehandu

- Obrat s kuličkou do backhandu



Obrázek 58 - Obrat s kuličkou do backhandu

- Obrat s kuličkou na čepeli



Obrázek 59 - Obrat s kuličkou na čepeli

### 5.8.5 Hry

Nezbytnou součástí pro osvojení techniky hole jsou i hry. Zařazují to do implicitního učení, kdy si jednotlivý hráč neuvědomuje, že se učí dovednostem a správným návykům a nahrazuje to část drilových cvičení, které u mladších žáků mohou být mnohdy i otravné.

#### 1) Kolektivní hry

**Odpalování kuličky soupeře** – Ve vymezeném prostoru, které vyznačíme podle počtu hráčů, každý hraje sám za sebe. Postupem času hřiště zmenšujeme při ubývajícím počtu jednotlivých hráčů. Úkolem každého hráče, je chránit si svojí kuličku a současně dostat kuličku soupeře, za vymezený prostor, když se mu to povede, tak dotyčný hráč bez kuličky hru opouští. Poslední hráč, který zůstane s kuličkou ve vymezeném prostoru, vyhrává. Tuto hru můžeme zařadit i do tréninkové jednotky na ledě s kotoučem.

**Dej soupeři housličky**- Tato hra se opět odehrává pouze v předem vymezeném prostoru. Každý hráč má svou vlastní kuličku. Úkolem hráče, je dostat svojí kuličku mezi nohama soupeře. Je zcela jedno jakým směrem se mu to povede. Za každé housličky, získává bod. Hráč, který po uplynutí předem stanoveného času má nejvíce bodů, vyhrává. Opět můžeme zařadit tuto hru s kotoučem v tréninkové jednotce na ledě.

#### 2) Individuální hry

**Barevná deska**- Hráč je připravený s kotoučem na barevné desce. Úkolem hráče je, dostat se co nejrychleji s kotoučem na zvolenou barvu. Barvu mu určuje druhá osoba (trenér, spoluhráč, rodič).

**Tref pohyblivý terč**- Tato hra slouží především pro nácvik přihrávek. Úkolem hráče je s kotoučem trefit pohyblivý terč (např. fotbalový míč).

## 6. Diskuze

Při diskuzi bych rád připomněl i svůj cíl, který byl zaměřen na základní postoje v ledním hokeji a rozvoj dovedností u techniky hole s pomůcky u mladších žáků a vytvořit zásobník cviků mimo led. V něm popsat detailní rozbor techniky hole, pomocí fotografií a obrázků ukázat dostupné pomůcky na trhu, které jsou vhodné pro další rozvoj hráče ledního hokeje. V teoretické části jsem nastudoval a shromáždil přípravu hráče ledního hokeje z dostupné literatury.

V praktické části jsem se snažil ukázat některé pomůcky pro využití v tréninku techniky hole a příklady cvičení, které lze provádět jak na ledě, tak mimo led. V průběhu sezóny jsme v klubu Rytíři Kladno pod hlavičkou PZ (pracovní zálohy) prováděli pravidelný trénink techniky hole na suchu jednou týdně u kategorie 4. třídy a 6. třídy po tréninkové jednotce na ledě. Tréninky jsme různě obměňovaly, tak aby byly pestré, zábavné a nebyly monotónní. U hráčů 4. třídy, kteří se účastnili tréninků pravidelně, bylo znát během sezóny velké zlepšení i v dovednostech při práci s hokejkou na ledě. Hráči 6. třídy prováděli cvičení ve složitějších modifikacích, ale jejich progres během sezóny nebyl tak značný. Rovněž se tolik nedařilo odstranit jejich špatné návyky z předešlých let, na které jsme chtěli navázat. Proto doporučuji využívat tréninku techniky hole již u nejmladších kategorií, aby si tuto dovednost s hokejkou osvojily co nejdříve. Je vhodné zařadit aspoň tři tréninky na suchu během jednoho týdne, které by byly zaměřené na práci s holí, bohužel z časových důvodů jednotlivých hráčů a především rodičů, jsme jen mohli apelovat a důvěřovat jednotlivým hráčům, že se chtějí sami zlepšovat, že se oprostí od elektroniky a půjdou si hrát s holí na hřiště v okolí domova.

Hráčům jsme jasně prezentovali a ukazovali základní body u techniky hole. Začali jsme úchopem horní ruky. Apelovali jsme na hráče, aby horní ruka měla volné zápěstí. U spodní ruky jsme dbali na variabilní šíři úchopu, ruka musí fungovat po celé šíři shaftu, kde při střelbě má úchop širší, za to při driblinku úchop užší, což znamená, že nemá dané pevné místo, jako ruka horní. Ve směs spodní ruka slouží jen jako přidržovací a horní ruka zastává funkci vodící. Při vedení kotouče dbáme na eliminaci driblinku, chceme, aby míček popřípadě kotouč vedli co nejvíce na forhandové straně. Kde pak mohou dříve přihrát či vystřelit. Dále při vedení kotouče dbáme na přiklopení čepele, abychom eliminovali ztrátu kotouče. Nezbytně nutné při nácviku dovednosti



s prací hole, je důležité mít vhodnou hokejku. Pohlídat si základní parametry hole. Výška a šířka shaftu, úhel čepele, tvrdost shaftu a v neposlední řadě grip hole.

Jak jsem se již jednou zmínil, tak v dnešní době internetu a počítačových technologií. Jsou malé děti eliminované ve sportovním vývoji, když přicházejí do přípravy tak je učíme pomalu základním dovednostem jako jsou: běh, kotoul, starší děti mají deficit ve sportovních hrách. Příčina je zcela značná, děti, které nepoznaly v mládí elektronický rozvoj v podobě playstationů, mobilních telefonů a tím i vlnu sociálních sítí, neměli jinou možnost, než jít s kamarády ven lézt po stromech, popřípadě hrát nějakou kolektivní hru. Zdá se, že všechny tyto základní složky tréninku, které jsme do nedávné doby neřešili, budeme muset suplovat v tréninkových jednotkách, či speciálních tréninkách a omezí nám to další možnost tréninku hokejových dovedností na úkor dovedností „základních“, které si sebou přinášeli z pouhopouhých blbnutí s kamarády venku.

V současné době nemáme možnost vybírat do hokejového týmu ze základny, která sčítala 60 dětí jako dříve. Aktuálně jsme rádi i za ty děti, které na to zjevně ani nemají, nebo jsou pouhou loutkou rodičů, kteří si plní svůj dřívější sen na úkor svých dětí, které lední hokej nebaví a dochází na tréninky z donucení.

## 7. Závěr

V této závěrečné práci jsem se pokusil ukázat pomůcky a cvičení k tréninku techniky hole. Zdokumentovaná cvičení mohou sloužit jako vzorný příklad ostatním trenérům.

Hráč v každém věku by měl zlepšovat nebo aspoň udržovat své naučené dovednosti. Trénink techniky hole by měl být zařazován do tréninkového procesu mladších žáků nejen na ledě, ale i na suchu. Ze zkušeností z posledních let, které jsem měl možnost načerpat u mladších žáků, teď mohu říci, že pro větší efektivitu získání dovednosti nejen techniky hole, je důležité zařadit i implicitní učení pomocí her. Kdy si především mladší hráči neuvědomují, že v daný moment něco drilují a dělají to s maximálním nadšením. Hry se proto ukazují jako správný doplněk potřebného drilu, kde dril je nezbytně nutný pro demonstraci správného nácviku daných pohybů. V následné hře to děti dělají, aniž by na to myslely a plnohodnotně si pohyb z automatizují.

V bakalářské práci jsem si stanovil jasné cíle, které se v mé práci objevují. Část práce jsem věnoval odborné literatuře, kde jsem čerpal i ze zahraničních zdrojů. Z vlastních zkušeností, kdy se na mě obraceli rodiče dětí, jsem uznal za potřebné poukázat na správnou délku hole, šířku a tvrdost shaftu a další vymoženosti, které v dnešní době hole na trhu mají a slouží to pro ulehčení a správný výběr v dnešní široké nabídce holí. Bohužel je to velice podstatná věc, ke správnému rozvoji hráče a rodiče většinou řeší jen to, že když hůl nechají o deset centimetrů delší, tak s holí může jejich dítě hrát i další dva roky. Nebo koupí přesnou repliku hole, jako hraje určitá hokejová hvězda a pak se divý, že jejich syn/ dcera nehraje stejně dobře. Snažil jsem se poukázat i na správné držení hole v jednotlivých situacích, jako je jízda vpřed s kotoučem i bez kotouče, jízda vzad s kotoučem i bez kotouče, dále z jakého základního postavení vycházíme a mnoho dalších prospěšných situací. Vzhledem k tomu, že má práce je zaměřená především na rozvoj dovednosti u techniky hole, publikuji zde i jednotlivé pomůcky, které nám usnadní práci a zvýší efektivitu daného cvičení. Podstatnou částí práce je publikace průpravných cvičení na techniku hole na suchu, s kterými mám dobré zkušenosti a hráči je snadno pochopí.

Práce mi přinesla mnoho nových poznatků co a jak dělat lépe. Je důležité se pořád obohacovat novými poznatky a snažit se zvýšit efektivitu daných cvičení. Jako trenér si musím uvědomit, že jestli chci, aby se hráči posunovali vpřed, tak já musím být

vždy se svými poznatky o krok napřed. Pokud nebudu, nemohu vyžadovat zlepšení ani po svých svěřencích.

## 8. Seznam literatury

- BAHR, Roald. The IOC manual of sports injurie. Chichester, West Sussex, UK: Wiley- Blackwell, 2012, p. ISBN 978-047-0674-161.
- BUKAČ, L.: Intelekt, učení, dovednosti a koučování. Praha : Olympia. 2005. ISBN 80-7033-896-2. 304 s.
- BUKAČ, Luděk, Jiří JUSTRA, Vladimír KOSTKA, Pavel WOHL a Richard
- BUKAČ, Luděk. Hokej mládeže : Hluboká praxe & koučování hokejových dovedností: Neurovědní výklad vzniku dovedností. Praha: [Bukač hockey], 2011.
- BUKAČ, Luděk. Trénink herní přirozenosti: kouzlo hráčského naturelu. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5054-5.
- COYLE, D., The Talent Code. Bantam Books. May, 2009.
- DOVALIL, J. Výkon a trénink ve sportu. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1
- KOSTKA, V.; STRNAD, M. 100 tréninků hokejové taktiky. 1. vyd. Praha: Olympia, 1981. 371 s. Sign. 2-0837.051
- KOSTKA, Vladimír. Moderní hokej. 1. vyd. Praha: Olympia, t. SG, Liberec, 1971, 356 s. [4] p.
- PAVLIŠ, Z. a kol. Příručka pro trenéry ledního hokeje. I. část. Přípravka 1. – 3. třída. Praha: ČSLH, 2007
- PERGL. Lední hokej: příručka pro školení trenérů III. třídy. Praha: Olympia, 1974.
- PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
- PERIČ, Tomáš. Lední hokej :trénink budoucích hvězd. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. 127 s. ISBN 80-247-0472-2.
- PYTLÍK, Jaromír. Hokejové bruslení: trendy ve výuce techniky. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5742-1.
- ROSSITER, Sean. Učebnice hokeje: cesta do NHL: základy [1. vyd. ]. Praha: Fragment, 1999. ISBN 80-7200-360-7
- TOMASZ GABRYŚ, Tomasz Rutkowski a Centralny Ośrodek SPORTU. Hokej na lodzie: program szkolenia dzieci i młodzieży. Warszawa: COS, 2002. ISBN 83-865-0486-2.

## 9. Seznam obrázků

Obrázek 1- Správná délka hole .....	26
Obrázek 2 - Správný hokejový postoj.....	27
Obrázek 3 - Hokejový postoj s kratší holí .....	28
Obrázek 4 - Hokejový postoj s delší holí.....	29
Obrázek 5 - Správné obalení vrchní části hole .....	29
Obrázek 6 - Gumový špunt.....	30
Obrázek 7 - Správné obalení čepele .....	31
Obrázek 8 - Velikost jednotlivých shaftů.....	31
Obrázek 9 - Základní hokejový postoj.....	32
Obrázek 10 - Jízda vpřed, hůl v obou rukou.....	33
Obrázek 11 - Vlevo výsledek osvojení špatných návyků v držení hole napadajícího hráče.....	33
Obrázek 12 - Jízda vpřed, hůl v jedné ruce.....	34
Obrázek 13 - Jízda vpřed s kotoučem, hůl v obou rukách.....	35
Obrázek 14 - Jízda vpřed s kotoučem, hůl v jedné ruce .....	35
Obrázek 15 - Držení hole při jízdě vzad .....	36
Obrázek 16 - Držení hole při jízdě vzad s kotoučem.....	37
Obrázek 17 - Černý kotouč .....	38
Obrázek 18 - Modrý kotouč (odhlehčený).....	38
Obrázek 19 - Oranžový kotouč (těžší).....	39
Obrázek 20 - Železný kotouč.....	39
Obrázek 21 - Inline kotouč .....	40
Obrázek 22 - Černá kulička .....	40
Obrázek 23 - Hokejbalový míček .....	40
Obrázek 24 - Pass-master .....	41
Obrázek 25 - One-timer .....	41
Obrázek 26 - Attack Triangle .....	42
Obrázek 27 - Agility žebřík .....	42
Obrázek 28 - Bosu (balanční pomůcka) .....	43
Obrázek 29 - Střelecká deska.....	43
Obrázek 30 – Kužely- .....	44
Obrázek 31 - Sweetheands.....	44

Obrázek 32 - Klička do backhandu.....	45
Obrázek 33 - Kontrola míčku mezi kužely .....	46
Obrázek 34 - Driblink na sweethandu.....	47
Obrázek 35 - Krátký driblink před sebou .....	48
Obrázek 36 - Krátký driblink před sebou na bosu.....	48
Obrázek 37 - Driblink v dřepu.....	49
Obrázek 38 - Driblink v dřepu na bosu.....	49
Obrázek 39 - Krátký driblink na forehandové straně .....	50
Obrázek 40 - Krátký driblink na forehandové straně na bosu .....	50
Obrázek 41 - Krátký driblink na backhandové straně .....	51
Obrázek 42 - Krátký driblink na backhandové straně na bosu .....	51
Obrázek 43 - Dlouhý driblink.....	52
Obrázek 44 - Dlouhý driblink s přenášením váhy z jedné nohy na druhou.....	52
Obrázek 45 - Driblink na forehandové straně patka - špička čepele .....	53
Obrázek 46 - Driblink na forehandové straně patka - špička čepele na bosu.....	53
Obrázek 47 - Driblink kolem těla .....	54
Obrázek 48 – Driblink kolem těla na bosu .....	55
Obrázek 49 - Prohození kuličky zepředu - dozadu mezi nohama .....	56
Obrázek 50 - Driblink s přikopnutím kuličky nohou.....	56
Obrázek 51 - Driblink + kopání druhé kuličky mezi nohama .....	57
Obrázek 52 - Driblink v sedě.....	57
Obrázek 53 - Nadzvednutí kuličky nad plochu .....	58
Obrázek 54 - Udržení kuličky ve vzduchu na čepeli .....	58
Obrázek 55 - Nadhazování a chytání kuličky čepelí .....	59
Obrázek 56 - Přehození kuličky přes laťku/ sweethand .....	59
Obrázek 57 - Obrat s kuličkou do forehandu.....	60
Obrázek 58 - Obrat s kuličkou do backhandu.....	61
Obrázek 59 - Obrat s kuličkou na čepeli.....	62