

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Analýza a možnosti nácviku vybrané útočné herní činnosti
jednotlivce v ledním hokeji v mládežnických kategoriích**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

doc. PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D.

Vypracoval:

Jakub Mulač

Praha, červenec 2021

Prohlášení

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:

Rád bych poděkoval doc. PaedDr. Tomášovi Peričovi, Ph.D. za odborné vedení této bakalářské práce, za cenné rady, vstřícnost, trpělivost a za čas strávený konzultacemi k tématu práce. Dále děkuji své rodině, za trpělivost a veškerou podporu při psaní této bakalářské práce.

Abstrakt

Název: Analýza a možnosti nácviku vybrané útočné herní činnosti jednotlivce v ledním hokeji v mládežnických kategoriích

Cíle: Prvním cílem bylo definovat uzlové body provedení daného pohybu vybrané útočné herní činnosti jednotlivce, a to konkrétně krytí kotouče v ledním hokeji. Druhým cílem této práce bylo vytvoření metodických řad nácviku útočné herní činnosti jednotlivce krytí kotouče pro jednotlivé mládežnické kategorie.

Metody: Pro získání dat byla použita metoda nepřímého pozorování videí. Pro hodnocení výsledků byl použit binární systém ano / ne.

Výsledky: Práce byla rozdělena do dvou částí. První částí bylo stanovení uzlových bodů provedení vybrané útočné herní činnosti jednotlivce krytí kotouče v ledním hokeji pomocí analýzy videa. Pro analýzu videa bylo vybráno celkem devět videí. Tři z nich obsahovala úspěšné situace krytí kotouče tělem v prostoru, tři úspěšné situace krytí kotouče tělem v osobním kontaktu a tři úspěšné situace krytí kotouče v blízkosti hrazení. Nejprve byly stanoveny uzlové body provedení, a to bruslení, vedení a pozice kotouče a v neposlední řadě pozice a práce těla. Z těchto uzlových bodů byl poté vytvořen systém hodnocení videa, který pomocí binárního systému ano / ne hodnotil kvalitu provedení jednotlivých dovedností. Získaná data byla vyhodnocena v tabulkách. Druhou částí bylo vytvoření metodických řad nácviku vybrané útočné herní činnosti jednotlivce krytí kotouče v ledním hokeji pro jednotlivé mládežnické kategorie. Tyto metodické řady nácviku byly vytvořeny pomocí získaných dat z analýzy videí z vybraných úseků utkání. Vytvořené metodické řady nácviku zahrnují postupy nácviku, hlavní a nejčastější chyby v provedení a příklady modelových cvičení.

Klíčová slova: metodické řady, analýza videa, kvalitativní výzkum

Abstract

Title: Analysis and possibilities of training of selected offensive individual hockey skill in ice hockey in youth categories

Objectives: The first objective was to define the nodal points of the execution of a given movement of a selected offensive individual hockey skill, namely, protecting the puck in ice hockey. The second objective of this thesis was to create skill acquisition program of training of the offensive individual hockey skill of protecting the puck for individual youth category.

Methods: The indirect observation method of video was used to obtain the data. A binary yes / no system was used to evaluate the results.

Results: The thesis was divided into two parts. The first part was to determine the nodal points of the execution of the selected offensive individual hockey skill protecting the puck in ice hockey using video analysis. A total of nine videos were selected for the video analysis. Three of them contained successful situations of protecting the puck with the body in space, three successful situations of protecting the puck with the body in personal contact and three successful situations of protecting the puck near the boards. First, the nodal points of execution were determined, namely skating, stickhandling and positioning of the puck, and last but not least, body position and work with body. From these nodal points, a video rating system was then created, using a binary yes / no system to rate the quality of execution of each skill. The data obtained was tabulated. The second part was the creation of skill acquisition program of training selected offensive individual hockey skill protecting the puck in ice hockey for each youth category. These skill acquisition program of training were created using the data obtained from the analysis of videos of selected sections of the games. The created skill acquisition program of drills include drill procedures, the main and most common errors in execution and examples of model drills.

Keywords: skill acquisition program, video analysis, qualitative research

Obsah

1 Úvod.....	9
2 Teoretická východiska	10
2.1 Systematika ledního hokeje	10
2.1.1 Herní činnosti jednotlivce	11
2.2 Krytí kotouče	15
2.2.1 Krytí kotouče tělem v prostoru	15
2.2.2 Krytí kotouče tělem v osobním kontaktu.....	16
2.2.3 Krytí kotouče v blízkosti hrazení.....	16
2.3 Technická příprava	17
2.3.1 Motorické učení	18
2.3.2 Specifika v procesu učení	23
3 Formulace problému	26
4 Metodologie bakalářské práce	27
4.1 Cíle práce	27
4.2 Úkoly práce.....	27
4.3 Vědecká otázka	28
4.4 Design výzkumu	28
5 Výsledky	29
5.1 Stanovení uzlových bodů krytí kotouče v ledním hokeji	29
5.1.1 Výběr a analýza videa.....	29
5.1.2 Nalezené uzlové body	29
5.2 Vytvoření systému hodnocení videa.....	29
5.3 Výsledky sledování na základě systému hodnocení videa	33
5.3.1 Krytí kotouče tělem v prostoru	33
5.3.2 Krytí kotouče tělem v osobním kontaktu.....	35

5.3.3 Krytí kotouče v blízkosti hrazení.....	37
5.4 Vyhodnocení, formulace úkolů pro metodické řady nácviku.....	39
5.4.1 Obecné vyhodnocení.....	39
5.4.2 Situačně specifické vyhodnocení.....	39
5.5 Stanovení výchozích technicko-taktických dovedností.....	41
5.6 Vytvoření metodických řad nácviku.....	42
5.7 Postupy nácviku, hlavní a nejčastější chyby v provedení a příklady modelových cvičení pro jednotlivé mládežnické kategorie	44
5.7.1 Přípravka U9 – 3. třída.....	44
5.7.2 Přípravka U10 – 4. třída.....	49
5.7.3 Přípravka U11 – 5. třída.....	53
5.7.4 Mladší žáci U13 – 6. + 7. třída	57
6 Diskuze	61
7 Závěr	64
Seznam použité literatury	65
Fyzické zdroje.....	65
Online zdroje.....	67
Seznam obrázků.....	69
Seznam tabulek	70
Seznam příloh	71
Přílohy.....	I

1 Úvod

Lední hokej je celosvětově populární sport. V České republice patří mezi nejvyhledávanější sporty. Osobně se věnuji lednímu hokeji již od svých sedmi let. Nejprve jsem byl aktivním hráčem na poloprofesionální úrovni a po ukončení hráčské kariéry jsem se okamžitě začal věnovat trénování a také studiu specializace této sportovní hry na vysoké škole.

K výběru tématu bakalářské práce s názvem analýza a možnosti nácviku vybrané útočné herní činnosti jednotlivce v ledním hokeji v mládežnických kategoriích mě vedly převážně dva hlavní důvody. Prvním z nich je blízký vztah k útočným herním činnostem, jelikož jsem hráčskou kariéru zastával na pozici útočníka. Druhým důvodem je nedostatek informací v dostupné literatuře v oblasti vybrané útočné herní činnosti jednotlivce krytí kotouče, kterou považuji za velmi důležitou. Proto se v mé bakalářské práci věnuji analýze a možnosti nácviku vybrané útočné herní činnosti jednotlivce v ledním hokeji v mládežnických kategoriích. Konkrétně se zabývám útočnou herní činností jednotlivce krytí kotouče.

Jak už název bakalářské práce říká, budeme nejprve analyzovat vybranou útočnou herní činnost jednotlivce pomocí videa. Po analýze videa se budeme snažit vytvořit pomocí získaných dat metodické řady nácviku pro jednotlivé mládežnické kategorie v ledním hokeji a také možnosti nácviků této činnosti.

2 Teoretická východiska

2.1 Systematika ledního hokeje

Lední hokej je kolektivní sportovní branková hra, která se odehrává na ledové ploše. Je tvořen činností všech hráčů na hřišti, které jsou buď zaměřeny na útok, nebo na obranu. Cílem hry je vstřelit více branek než soupeř kotoučem, který je hráči veden pomocí hokejové hole (Kostka, Bukač a Šafařík, 1986). Je to sportovní hra, ve které je dominantou rychlost, tvrdost a technika hráčů (Kostka, 1984). Charakteristickým rysem pro lední hokej je spojení správné techniky herních činností s vysokým stupněm rozvoje rychlostně silových schopností (Pavliš a kol., 2003). V ledním hokeji se hráči pohybují nezvyklým pohybem, a to bruslením. Dále ovládají hrací předmět neboli kotouč pomocí hokejové hole, a to vše v atmosféře fyzického kontaktu se soupeři (Perič, 2002). V utkání se vždy utkávají dvě družstva o šesti hráčích, při čemž pět hráčů je v poli, a to konkrétně dva obránci a tři útočníci. Poslední hráč na ledové ploše je brankář. Další hráči jsou připraveni na střídače každého týmu pro střídání. Utkání řídí čtyři rozhodčí, a to konkrétně dva hlavní a dva čároví rozhodčí. Utkání se hraje podle platných pravidel na tři třetiny, které trvají 20 minut čistého času (Gut a Pacina, 1986).

Systematika ledního hokeje je základní uspořádání a zároveň i vysvětlení této sportovní hry. Celý děj hry je utvořen jak činnostmi jednotlivců, skupin, tak i celého družstva a během utkání na něj má vliv trenér, a to jak přípravou na utkání, tak i vedením utkání v jeho průběhu (Kostka, Bukač a Šafařík, 1986). Z pohledu fáze hry dělíme lední hokej na útok a na obranu (Gut a Pacina, 1986). Útočná fáze hry je charakteristická tím, že družstvo, které se zmocnilo kotouče a má ho tedy v držení cílí na dosažení branky. Tato fáze končí ztrátou kotouče (Závodský a kol., 1963). Obranná fáze hry je takovou fází, při které družstvo nemá v držení kotouč, má snahu o jeho zisk a zároveň se snaží zabránit vstřelení branky soupeřem. V ledním hokeji se rychle přechází z útoku do obrany a naopak. Varianty činností a rychlost jejich provádění jsou dány jejich velkým počtem, rozdělením podle účelu na herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy (Kostka, Bukač a Šafařík, 1986). Zvláště je v ledním hokeji vymezena činnost brankáře (Gut a Pacina, 1986). Stejně tak je samostatnou kapitolou bruslení, což je pohyb charakteristický pomocí umělých pohybů (Pavliš a kol., 2003).

2.1.1 Herní činnosti jednotlivce

Dobrá, Semiginovský a Marvanová (1988) ve své publikaci charakterizují herní činnosti jednotlivce jako jakýkoli pohybový akt zaměřený na řešení specifického herního úkolu. Dle Pavliše a kol. (1998) jsou herní činnosti jednotlivce definovány jako činnosti, jež jsou komplexem dílčích útočných úkolů jednotlivce družstva, které má v držení kotouč a obranných úkolů jednotlivce družstva, které v daný čas nemá v držení kotouč. Tyto činnosti se navzájem podmiňují a navazují na sebe.

Pro tuto práci budeme z pohledu systematiky dělit herní činnosti jednotlivce dle Kostky (1984) a Pavliše a kol. (1998, 2000, 2002):

Tabulka 1 - Herní činnosti jednotlivce dle Pavliše a kol. (1998, 2000, 2002)

Herní činnosti jednotlivce		
Útočné	Obranné	Zvláštní činnosti
Uvolňování hráče s kotoučem	Obsazování hráče s kotoučem	Bruslení
Uvolňování hráče bez kotouče	Obsazování hráče bez kotouče	Činnosti při vhažování
Přihrávání a zpracování přihrávky	Obrana prostoru	Činnost brankáře
Střelba	Blokování střel	
Klamání a fintování		

Herní činnosti jednotlivce – útočné

- **Uvolňování hráče s kotoučem**

Touto technikou hráč získává lepší postavení pro další činnosti jako například přihrávku nebo střelu. Úspěšným objetím soupeře získává hráč převahu pro své družstvo a zvyšuje šance pro zakončení útočné akce (Pavliš a kol., 1998).

Dle Pavliše a kol. (1998, 2000, 2002) do uvolňování hráče s kotoučem spadají tyto dílčí techniky:

- uvolňování vedením kotouče, kličkou, krytím kotouče, uvolňováním obratem, protisměrnou kličkou, přibrzděním – startem, uvolňováním změnou směru a rychlosti a jinými způsoby.

- **Uvolňování hráče bez kotouče**

Uvolňování hráče bez kotouče je činnost, při které se útočící hráč snaží odpoutat od bránícího soupeře, aby získal lepší postavení pro další činnosti jako převzetí přihrávky, pro střelbu a další (Pavliš a kol., 2000).

Dle Pavliše a kol. (1998, 2000, 2002) do uvolňování hráče bez kotouče spadají tyto dílčí techniky:

- změna směru, změna rychlosti, manévrování

- **Přihrávání a zpracování přihrávky**

Jedná se o útočnou herní činnost, při které hráč směřuje kotouč ke svému spoluhráči takovým způsobem, aby ho mohl úspěšně zpracovat. Zpracování je činnost, díky které hráč získává kontrolu nad kotoučem (Kostka, 1984). Mnoho družstev používá přihrávku jako způsob udržení kontroly nad pukem (Stenlund, 1996).

Dle Pavliše a kol. (1998, 2000, 2002) do přihrávání a zpracování přihrávky spadají tyto dílčí techniky:

- přihrávání (po ruce – přes ruku, po ledě – vzduchem, přímé s využitím hrazení, švihem – přiklepnutím), zpracování přihrávky (po ruce – přes ruku, nepřesná přihrávka)

- **Střelba**

U střelby je třeba spojit mnoho různých pohybů a návyků v jeden celek, a proto střelba patří k technicky náročné činnosti. Jde o vzájemnou souhru bruslení, vedení kotouče a vlastní techniku střelby (Pavliš a kol., 1998). Falla (1994) uvádí ve své publikaci, že střelba je jediný způsob, jak skórovat a skórování je jediný způsob, jak vyhrát.

Dle Pavliše a kol. (1998, 2000, 2002) můžeme střelbu dělit na následující dílčí techniky:

- po ruce (švihem, přiklepnutým švihem, golfovým úderem, přiklepnutím, bez přípravy, špičkou hole, z otočky, jiným způsobem), přes ruku (švihem, přiklepnutím), blafák /po ledě, vzduchem/, tečování, dorážení

- **Klamání a fintování**

Klamání a fintování můžeme charakterizovat jako doprovodnou nebo předcházející činnost před uvolňováním s kotoučem. Úspěšnost uvolňování hráče s kotoučem není podmíněna pouze zvládnutím vlastní techniky,

ale také klamáním a fintováním, a to konkrétně naznačením pohybu. Bez toho aniž by útočící hráč naznačený pohyb realizoval, se snaží oklamat svého soupeře (Pavliš a kol., 2000).

Dle Pavliše a kol. (1998, 2000, 2002) do uvolňování hráče bez kotouče spadají tyto dílčí techniky:

- tělem, změnou směru, pohybem hole, naznačením přihrávky, naznačením střelby

Herní činnosti – obranné

- **Obsazování hráče s kotoučem**

Jde o takovou činnost, při které je snaha a cíl bránícího hráče získat kotouče pod vlastní kontrolu nebo zpomalení útočné akce soupeře (Kostka, 1984). Kvalita napadání soupeře s kotoučem je základní kámen celé obranné hry. Rozlišují se obranné zákroky holí, tělem nebo kombinace obou zmíněných způsobů (Pavliš a kol., 1998).

Dle Pavliše a kol. (1998, 2000, 2002) rozlišujeme obsazování hráče s kotoučem na:

- napadání, odebrání kotouče, osobní souboj, bodyčekování, dobruslování

- **Obsazování hráče bez kotouče**

Lze zjednodušeně říci, že se jedná o činnost zabraňující soupeři se uvolnit k převzetí kotouče (Kostka, 1984). Úspěšnost je podmíněna především způsobem obsazování a těsností obsazování (Pavliš a kol., 2000).

Dle Pavliše a kol. (1998, 2000, 2002) rozlišujeme obsazování hráče bez kotouče na:

- volně – těsně, v postavení mezi soupeřem a vlastní brankou, v postavení mezi soupeřem s kotoučem a soupeřem bez kotouče

- **Obrana prostoru**

Obrana prostoru je činnost, která navazuje na obsazování hráče bez kotouče a patří do ní jak krytí prostoru, tak i obsazování hráče v prostoru, který se v něm nachází nebo do něj vjíždí (Pavliš a kol., 2000). Krytí prostoru je obranná činnost, při které v herní situaci dochází k přečíslení útočícím družstvem (Kostka, 1984).

Dle Pavliše a kol. (1998, 2000, 2002) rozlišujeme obranu prostoru na:

- krytí prostoru, krytí hráče v prostoru

- **Blokování střel**

O blokování střel Kostka (1984) ve své publikaci uvádí, že se jedná o obrannou činnost jednotlivce, při které má hráč snahu zamezit proniknutí vystřeleného kotouče do branky. Blokování střel je již zdokonaleno natolik, že je v mnoha situacích obtížné dostat kotouč na branku (Pecknold a Foeste, 2009).

Dle Pavliše a kol. (1998, 2000, 2002) rozlišujeme blokování střel na:

- blokování střel ve stoji, v pokleku a kleku, skluzem, holí

Zvláštní činnosti

- **Bruslení**

Pohyb v ledním hokeji je prováděn pomocí umělých pohybů. Hokejové bruslení vytváří základ pro všechny činnosti a má-li hráč provádět různé dovednosti jako střelbu, kličku a mnoho dalšího, tak je třeba, aby se soustředil pouze na tyto techniky a nikoliv na bruslení. Hráči nejvyšší úrovně mají hokejové bruslení zvládnuté na vynikající úrovni. (Pavliš a Perič, 2003). Bruslení je nejdůležitější dovedností hráče ledního hokeje. Hráč musí zvládat okamžitě zrychlovat, zpomalovat, zastavovat, měnit směr a mnoho dalšího v reakci na herní situaci (Pearsall a kol., 2000).

Dle Pavliše a Periče (2003) rozdělujeme bruslení na:

- jízdu vpřed, jízdu vzad, zastavení, vyjíždění oblouků, překládání vpřed, překládání vzad, obraty, starty

- **Činnosti při vhazování**

V ledním hokeji se při každém zahájení a zastavení hry začíná vhazováním. Vhazování probíhá mezi dvěma hráči a začíná ho rozhodčí vhozením kotouče mezi jejich hole, které se dotýkají ledu. Každý z hráčů se snaží pomocí své hole získat kotouč ve prospěch svého týmu (Harari a Ominsky, 2002).

- **Činnost brankáře**

Brankář je nedílnou součástí každého družstva. Na rozdíl od svých spoluhráčů, kteří se střídají v řádu desítek sekund, je na ledě po celou dobu utkání. Činnost brankáře vychází ze hry útočícího družstva a jeho úkolem v ledním hokeji je chytat kotouče vystřelené soupeřem a zabránit tak vstřelení gólu (Perič, 2002).

2.2 Krytí kotouče

Jak je uvedeno v kapitole 2.1.1 Herní činnosti jednotlivce, krytí kotouče je součástí útočných herních činností jednotlivce uvolňování hráče s kotoučem (Pavliš a kol., 2000). Tato technika se stává důležitou, jakmile děti začnou soutěžit, je součástí hry ve smyslu sociálně-interakční formy nebo herních cvičení (MacAdam a Reynolds, 2006). Dovednost krytí kotouče je jednou z nejdůležitějších dovedností, se kterou se dle zdroje Belmonte (2010) v USA Hockey seznamují hráči mladší deset let. Mnohdy je ale chyba, že tréninkový čas je zaměřen spíše na vysokou variabilitu vedení kotouče, než aby se hráči naučili základní krytí kotouče (Haley, 2017). Tato dovednost, kterou hráči nejvíce využívají v útočném pásmu, často přináší tresty pro netrpělivé bránící soupeře a může dovézt družstvo ke skórování. Ti, kteří si umí dobře pokrýt kotouč, mají obvykle velmi dobře rozvinuté silové schopnosti, stejně tak mají dobře rozvinutou schopnost rovnováhy a nebojí se hrát ve shluku hráčů (Bertagna, 2016). Je třeba si nejen pokrýt kotouč, dále musí hráči stále aktivně bruslit, držet hlavu vzhůru a hledat potenciální možnosti (Carnegie, 2018). Když si hráč zvládá krýt kotouč ve variabilních podmínkách, tak má v jeho držení více možností. Úspěšné krytí kotouče na sebe váže možnosti změn herních situací (Bukač, 2014).

2.2.1 Krytí kotouče tělem v prostoru

Bukač (2005) ve své knize definuje princip krytí kotouče tělem následovně: „*Zásadou při vedení kotouče v kontaktu se soupeřem je princip zvaný overplay, krytí kotouče tělem postaveným mezi soupeřem a kotoučem, nohou a rukou, při inerci či aktivním odmítáním napadajícího umožňuje akci dokončit.*“ (Bukač, 2005, s. 115) Vedení kotouče je podobné jako během vedení kotouče tažením při vyjíždění oblouků. Jestliže je hráč v držení kotouče napadán soupeřem ze strany nebo zezadu a provádí změnu směru, váha je poté přenesena na vnitřní pokrčenou dolní končetinu, druhá dolní končetina je v širším postavení se současným vytočením trupu zády k bránícímu soupeři. Aby si hráč úspěšně pokrýl kotouč před vypíchnutím a zabránil úderu do hole, používá vnitřní rameno a stejně tak i vnitřní pokrčenou nohu. Kotouč je v tuto chvíli tažen šikmo stranou co možná nejdál od těla jednou rukou a druhá ruka se používá ke krytí kotouče, k odmítání soupeřovi hole nebo soupeře. Tato technika se provádí jak na forhendovou, tak i na bekhendovou stranu (Pavliš a kol., 2000).

2.2.2 Krytí kotouče tělem v osobním kontaktu

Stejně jako v kapitole 2.2.1 Krytí kotouče tělem v prostoru učí tato technika hráče udržet kotouč mimo dosah bránícího soupeře. Jde opět o správné postavení mezi kotoučem a bránícím hráčem (Belmonte a Emahiser, 2010). Tato činnost není pro mozek vůbec jednoduchá, i když to tak na první pohled vypadá. Jedná se o manévr v nelehké situaci. Hráči musí být připraveni k okamžitému dešifrování držení hole, prostoru k dispozici, rychlosti soupeře, směru pohybu soupeře, postavení ostatních hráčů na ledové ploše atd. To vše jsou informace náročné jak na čtení, tak i na paměť (Bukač, 2014). Hráči také musí mít osvojeno mnoho bruslařských dovedností, aby v těchto situacích v osobním kontaktu zůstali pevně na bruslích a ustáli souboj (USA Hockey, 2016). Jako zásadní předpoklad pro úspěšné krytí kotouče v osobním kontaktu je skutečný obraz herní situace. Hráč v držení kotouče si nejprve vynutí kontakt se soupeřem, odblokuje ho v mírném předklonu nejčastěji zadní částí těla a poté vyváží kotouč do volného prostoru pro lepší manévrování. V rámci celého manévru musí hráč stále dopředu definovat svoje rozhodnutí. Nalezení cesty pro zbavení soupeře je výsledkem kognitivního hodnocení (Bukač, 2014). Kontrola kotouče vyžaduje bruslařskou obratnost a pro vedení kotouče je využíván způsob jak pomocí hokejové hole, tak i s výpomocí nohou (Bukač, 2005).

2.2.3 Krytí kotouče v blízkosti hrazení

Je důležité, aby si hráči uměli krýt kotouč, když se nacházejí u hrazení (Pavliš a kol., 2000). I v těchto místech v blízkosti hrazení je důležité, aby se hráč snažil držet postavení těla mezi kotoučem a bránícím soupeřem (Mason, 2021). Kontrola kotouče je u hrazení nebo v rozích obtížná. Hráč, který je v čelném postavení k hrazení, se snaží uniknout pomocí hole, nohy nebo krytím kotouče v osobním kontaktu (Bukač, 2005). Pavliš a kol. (2000) uvádí: „*Současně však učíme hráče k tomu, aby hlavním cílem nebylo jen udržení kotouče u hrazení, ale také snaha o co možná nejrychlejší vyjetí z tohoto méně výhodného postavení.*“ (Pavliš a kol., 2000, s. 32) Je důležité, aby se hráč nenechal zablokovat na hrazení a snažil se tedy hrát co nejdále od něj. Hráč by měl zaujímat pozici ve stoji rozkročném a využívat dolních končetin pro pokrytí kotouče, měl by mít pokrčená kolena, špičky směřovat k sobě a využívat vnitřních hran bruslí proti tlaku soupeře nebo se vzepřít o hrazení. Pro bezpečnost by neměla být hůl směřována kolmo ke hrazení (Pavliš a kol., 2000). Úspěšný únik nebo

příhrávka do lepšího postavení si žádá dobrou orientaci a herní myšlení, obratnost s holí a rozvinuté silové schopnosti dolních končetin. Únik od hrazení ať už ve středním nebo útočném pásmu téměř vždy ohrožuje soupeře (Bukač, 2005).

2.3 Technická příprava

Podstatou herního výkonu v ledním hokeji je osvojení a užívání herních činností jednotlivce, které jsou nezbytné k tomu, aby se hráči stali kompetentními (Gregg, 2006). Dovalil (2009) ve své knize k technické přípravě napsal: „... vymezuje se jako plánovitý a systematický proces osvojování a zdokonalování sportovních dovedností, včetně jejich přizpůsobování podmínkám, v nichž se realizuje sportovní výkon.“ (Dovalil, 2009, s. 174) Technika ve sportu znamená prostředek vykonání pohybového úkolu, tedy jeho provedení a průběh neboli uspořádání pohybu v prostoru a čase. S ohledem na individualitu může být každý pohybový úkol řešen různě, a to určuje v technice osobitý charakter. Lze o něm také mluvit jako o stylu (Perič a Dovalil, 2010).

Osvojování motorických dovedností v raném věku a dětství je základem sportovních aktivit, zachování zdraví a tělesné zdatnosti během průběhu dospívání a dospělosti. Učení se sportovních dovedností je složitý proces, který zahrnuje mnoho faktorů včetně úrovně znalostí, osobnostně-genetických charakteristik, sociálně-ekonomické pozice, předchozích zkušeností, stylu a technik učení. Hlavní pozornost trenérů a učitelů při navrhování praxe spočívá ve zvážení výše uvedených faktorů s přihlédnutím k individuálním rozdílům (Valeh a kol., 2020).

Babu (2018) uvádí, že efektivnost výuky technických dovedností určuje několik proměnných:

- **Věk** - Čím starší děti a mládež, tím se lépe naučí komplexní dovednosti.
- **Emoční stav** - Uvolněnost a dobrá atmosféra podporuje tendenci učit se nové dovednosti lépe.
- **Motivace** - Mnoho rodičů a trenérů pouze předpokládá, že děti, se kterými pracují, chtějí být na tréninku. Je třeba znalost dětí, které mají trenéři při tréninku na starost. Motivované děti se nové dovednosti naučí lépe nebo rychleji, nežli nemotivované.

- **Přirozený talent** - Sportovci s vrozenými přirozenými dispozicemi jsou mnohem lepší v učení se novým dovednostem.

Účastníky technické přípravy jsou sportovci, děti nebo žáci v tělesné výchově a trenér. Pro dítě, žáka nebo sportovce jde o proces učení se a z pohledu trenéra, učitele o proces vyučování. Toto pojetí vymezuje technickou přípravu jako pedagogický proces, kde se v plné šířce uplatňují didaktické principy názornosti, postupnosti, přiměřenosti, uvědomělosti, systematičnosti a odpovídající metody (Dovalil, 2009).

2.3.1 Motorické učení

Technická příprava a její praktická koncepce podle Dovalila (2009) vychází z teoretických znalostí o motorickém učení v aplikaci na konkrétní požadavky jednotlivých sportů.

Dle Haibach-Beach a kol. (2018) je motorické učení subdisciplína motorického chování, která zkoumá, jak lidé získávají motorické dovednosti. Je to relativně trvalá změna ve schopnosti vykonávat motorické dovednosti v důsledku praxe nebo zkušenosti.

Pohybové motorické dovednosti jsou učením získané předpoklady k realizaci konkrétního pohybového úkolu (Hájek, 2012). Podle Periče a Dovalila (2010) dovednosti neobyčejně zefektivňují lidskou činnost a díky nim, zejména kombinováním a přizpůsobováním aktuálním potřebám, je možné úspěšně řešit i velice složité úkoly.

Krakauer a kol. (2019) uvádí, že motorické učení zahrnuje širokou škálu jevů, od relativně nízkých mechanismů pro udržování kalibrace našich pohybů až po kognitivní rozhodnutí na vysoké úrovni o tom, jak jednat v nové situaci. Podstatou je osvojování pohybových struktur, které jsou založeny na koordinaci se senzomotorickými vjemy.

Proces motorického učení je sledem na sebe navazujících změn v úrovni naučených pohybových dovedností. Ve vzdělávacím procesu je způsob zpracování informací široký a nedá se formulovat (Jansa, 2018). Jansa (2018) rozlišuje pět základních druhů motorického učení: imitační, instrukční, zpětnovazební, problémové a ideomotorické.

1. Imitační učení

Učení nápodobou se využívá především při nácviku dovedností u začátečníků, ale také je častým učením, které se používá u vyspělých cvičenců. Toto učení se dále využívá u cvičení, která jsou náročná na přesnost, a u složitých cvičení náročných na abstraktní myšlení. Důležitá je správná ukázka čili správné provedení vyučované dovednosti. Zapamatování učené dovednosti se projevuje velkým počtem opakování a korekcí nesprávných provedení (Jansa, 2018).

2. Instrukční učení

Jak název tohoto učení naznačuje, představa o provedení pohybu se utváří instrukcí čili dle slovních pokynů. Tento druh učení je náročnější na abstrakci, jedinci je sdělen obsah, instrukce a on ho musí zpracovat a analyzovat. Používá se především při nácviku obtížnějších pohybových struktur u dětí s již částečně rozvinutým abstraktním učením, a to konkrétně u dětí ve věku 10 – 11 let a starších (Jansa, 2018).

3. Zpětnovazební učení

Můžeme říci, že zpětná vazba neboli zpětná informace je velice důležitá a že bez této informace nedochází ke zlepšení v učení. Zpětnou vazbu dává jedinci většinou trenér a v tom případě se jedná o zpětnou vazbu vnější. Druhá zpětná vazba je vlastní neboli vnitřní, kdy činnost vyhodnotí jedinec sám jako např.: dosažený čas, shozená laťka u skoku vysokého. Dále můžeme rozlišit zpětnou informaci výsledkovou podle např.: umístění v závodě nebo průběhovou, která nás informuje o průběhu pohybu. Určitým nebezpečím u vnější zpětné vazby se může stát, že jedinec spoléhá na informaci od trenéra a ta nepřichází. Jedinec si vybudoval jakousi závislost a není schopen situaci mít pod kontrolou a dělá chyby. Často se jako pro zpětnou informaci využívá video rozbor (Jansa, 2018).

4. Problémové učení

Problémové učení si od jedince žádá samostatnost a tvořivost, takže je jedním z náročných forem učení a většinou je tudíž používáno u vyspělejších jedinců. Pokusům předchází vždy myšlenková analýza problémové situace, která je dovršena představou, jak úkol řešit. Toto učení se většinou aplikuje u činností,

které nejsou předvídatelné a nemají jasné řešení. Výhoda při získání dovednosti pomocí problémového učení je odolnost vůči zapomínání (Jansa, 2018).

5. Ideomotorické učení

Tento druh motorického učení spočívá v tom, že si jedinec představuje daný průběh pohybu a plně se na to koncentruje. Ideomotorickým učením nelze naplno kompenzovat praktický nácvik, ale může být účelným doplňkem (Jansa, 2018).

Proces motorického učení se obvykle dělí do několika fází. Dovalil (2009) rozlišuje čtyři fáze motorického učení: fáze hrubé koordinace, fáze jemné koordinace, stabilizace, variabilní tvořivost.

1. Fáze hrubé koordinace

Výuka začíná seznámením s pohybovým úkolem, utváří se představa a provádí se první praktické pokusy v jednoduchých podmínkách. Tvoří se takzvané základy dovednosti. První pokusy nebývají dokonalé, jsou nepřesné a objevují se i nadbytečné pohyby. Koordinace zapojených svalů vázne, objevují se problémy při spojování pohybů. Výsledkem je pohyb, který není dokonalý a obsahuje velký počet chyb (Dovalil, 2009).

2. Fáze jemné koordinace

Pohybová dovednost se z pohledu celkové struktury krok za krokem upevňuje, i když převážně ve standardním provedení. Vytrácí se větší nedostatky a koordinace pohybů se lepší. Výsledkem je celkově vyšší stupeň účinnosti pohybů (Dovalil, 2009).

3. Stabilizace

V této fázi se upevňují pohybové struktury v odpovídající diferenciaci provedení. Technika se fixuje v různých provedeních. Koordinace pohybů je již na vysokém stupni úrovně. Výsledkem je již dovednost zvládnuta na vysoké úrovni. (Dovalil, 2009).

4. Variabilní tvořivost

V této fázi motorického učení se vysoká úroveň zvládnutí dovednosti uplatňuje i ve složitých a proměnlivých podmínkách. Systém řízení a regulace pohybů funguje perfektně. V nejvyšší míře se uplatňují individuální zvláštnosti neboli styl. Výkon je již maximální (Dovalil, 2009).

Dle Periče a kol. (2012) můžeme u dětí a zejména u nejmenších dětí rozdělit proces první fáze motorického učení z hlediska didaktiky do pěti základních kroků:

- 1. krok: Představení dovednosti** – Základním pilířem představení dovednosti je probudit v dětech zájem o nacvičovanou dovednost. Trenér by také měl pochopitelně a s nadšením vysvětlit, kde a k čemu můžou děti danou dovednost použít. Dále by si měl trenér ověřit, jestli všechny děti pochopily, co po nich chce, a měl by používat taková slova, kterým děti rozumí. Určitě je také třeba, aby trenér děti zaujmul a dostatečně je upozornil, že bude vysvětlovat něco nového. Může tedy s každým před vysvětlováním navázat oční kontakt a při vysvětlování by měl měnit rytmus, intonaci a také sílu hlasu. Představení dovednosti neboli vysvětlování by nemělo přesáhnout dobu tří minut (Perič a kol., 2012).
- 2. krok: Demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti** – Děti se učí v první řadě nápodobou a proto je nutnost, aby trenér nebo určený demonstrátor ukázal průběh pohybu. Stejně jako v předchozím kroku je nezbytností děti zaujmout a tím u nich nastartovat plné soustředění. Dále je důležité uvést, co bude v průběhu pohybu viděno. Je dobré vždy ukázat vše vícekrát. Jakmile je jen trochu možné ukázkou provést v maximální závodní rychlosti je dobré to tak udělat. Určitě bychom měli ukázkou předvést na obě strany, pokud se tak dá činnost provádět. Nakonec pohybovou dovednost ukazuje pomalu a po fázích a vysvětlujeme podstatu pohybu a stejně tak upozorňujeme na důležité nebo kritické momenty techniky (Perič a kol., 2012).
- 3. krok: Začátky nácvičku dovednosti** – První pokusy by měly přijít ihned po vysvětlení a demonstrování dovednosti. Organizace by měla být taková, aby nikdo neomezoval nikoho dalšího. Trenér by měl děti rozdělit do skupin a ideálně do skupin dle výkonnosti. Každá taková skupina může nacvičovat dle jejich možností a nikdo nikoho nebude omezovat. Při prvních pokusech je jasné, že nalezneme až hrubé chyby a dále tzv. souhyby, což jsou pohyby navíc, které nesouvisí s nacvičovanou dovedností. Je třeba děti při prvních pokusech motivovat, aby si z prvních neúspěchů nevytvořily k dané činnosti negativní vztah. Jakmile skupina danou dovednost nezvládá, je třeba znovu demonstrovat a vysvětlit průběh pohybu. Trenér také může pohybem pomoci dětem ke správnému provedení. V případě dlouhotrvajícího neúspěchu a k téměř

nulovému zlepšení může trenér přejít k diskusi s dětmi o tom, co je hlavní příčinou neúspěchu. Pro nácvik dovedností je důležitá i předešlá pohybová zkušenost. Starší naučené pohybové dovednosti se můžou projevit, přenést do nově učených pohybových dovedností. Tento princip se odborně nazývá transfer. Významnou roli proto hraje v nácviku nových dovedností všesportovní všestranná příprava, která slouží jako zásobník cviků a pohybů, ze kterých může malý sportovec čerpat a také tím urychlit proces učení (Perič a kol., 2012).

4. **krok: Zpětná vazba pro korekci chyb** – Abychom dosáhli efektivního nácviku, je třeba poskytovat dětem zpětné informace o kvalitě provedení jejich činnosti. Důležité je, aby trenér podával dětem podstatné a konkrétní informace o provedení pohybu. Děti bychom měli převážně chválit a ne kárat, aby neztratily motivaci. Trenér by měl dát emoce stranou, a jakmile je nácvik neúspěšný, opět se vracet k vysvětlení a demonstraci. Zpětná vazba by měla být dostatečně častá a měla by být trenérem použita v co možná nejkratším čase po provedení pohybu. Když trenér dopustí, aby se dítě naučilo dovednost špatně, o to déle bude trvat jeho přeučení a v tréninku není čas na rozdávání (Perič a kol., 2012).
5. **krok: Další opakování a upevňování dovedností** – Opakování, konkrétně mnohonásobné opakování přináší tzv. „ovoce“, tedy určitý progres. Opakováním zpevňujeme techniku, a to sice stále v podmínkách tréninku, ale s čím dál větší jistotou. Dostatečným opakováním dosáhneme automatizace dovednosti a naopak nedostatečným opakováním můžou děti dovednost zapomínat. Může ale také dojít k tzv. reminiscenci, rozležení, kdy i přes větší přestávku nácviku dovednosti se dovednost zlepší. Trenér ale musí stále děti nabádat k dalším opakováním dovednosti, především v její stabilitě. Jakmile již děti zvládají dovednost a začnou ji používat v utkání, je třeba zařadit nácvik ve změněných podmínkách např.: povrch sportoviště, klimatické podmínky, negativní vlivy při utkání, psychický stav a situace v družstvu a u soupeře. Zdokonalování dovedností má i další parametry, třeba jestli nacvičovat dovednost vcelku nebo po částech, přičemž u dětí se doporučuje dovednost nacvičovat spíše vcelku (Perič a kol., 2012).

2.3.2 Specifika v procesu učení

V průběhu posledních několika desetiletí se mnoho vědců a pedagogů snažilo porozumět tomu, jak se učíme a osvojujeme si dovednosti a chování, které nám umožňují například plnit úkoly a překonávat soupeře v soutěži (Chow a kol., 2016).

Učení ve sportu může být pro sportovce složitým procesem. Proto je důležité se jako trenér přizpůsobit všem individuálním potřebám. V pedagogice existuje několik přístupů, jak dovednosti učit. Představíme dva, a to lineární a nelineární (Blake, 2016).

Lineární učení

Lineární učení je vzdělávací přístup, který zahrnuje pedagogické strategie týkající se zaměření na program (řízené, kontrolované, vedené studijním programem) a lineárních formátů. Stojí v opozici vůči flexibilnímu učení. Formát lineárního učení znamená, že k tomu, abychom se mohli například naučit obsah modulu "C", je třeba mít zvládnutý obsah modulu "A" a "B". V prostředí lineárního učení tento formát sleduje předem určený postup, kde je obsah dodáván s žádnou nebo s malou flexibilitou pro účastníky. O účinnosti lineárního učení se vede dlouhá diskuse (Blake, 2016).

Nelineární učení

Nelineární učení je však jiný přístup vyučování, který zpochybňuje lineární ideologii. Nelineární učení navazuje na teorii dynamických systémů, která uvádí, že nemůže existovat „vyučování vedené jedním formátem pro všechna kritéria“, protože existuje příliš mnoho proměnných pro správu a koordinaci. Nelineární učení je mocným paradigmatem pro porozumění lidského pohybu a pro navrhování efektivní výuky, tréninkových programů ve sportu, cvičení a tělesné výchově. Řeší vlastní složitost učení pohybových dovedností, pozorování žáka, prostředí učení a učitele nebo trenéra jako komplexního interaktivního systému s omezeními jednotlivých praktických úkolů, které poskytují platformu pro vznik funkčního pohybového chování (Chow a kol., 2016).

Čtyři klíčové rozdíly mezi lineárními a nelineárními systémy učení

Existují klíčové aspekty, které nám pomůžou porozumět implikovaným pedagogickým principům. Chow a kol. (2016) zdůrazňuje ve své publikaci čtyři klíčové rozdíly mezi lineárními a nelineárními systémy a uvádí, co znamenají v procesu učení:

1. Proporcionalita příčina – účinek

Změna účinku v lineárním učení je vždy úměrná jeho příčinám. Oproti tomu nelineární učení může prokázat proporcionální nebo neproporcionální změny (Chow a kol., 2016).

2. Multi-stabilita

Druhý aspekt se týká toho, že u nelineárního systému učení může mít jedna příčina více účinků na rozdíl od lineárního učení, kde jedna příčina generuje pouze jeden účinek. Lineární učení je mono-stabilní oproti nelineárnímu, které je multi-stabilní. Pomocí nelineárního systému učení může být žák, sportovec nasměrován k více možnostem řešení (Chow a kol., 2016).

3. Řízení parametrů

V nelineárním učení lze s parametry systému manipulovat tak, aby ovlivnily změnu celkového chování systému (Chow a kol., 2016).

4. Variabilita

Variabilita v praxi jako například hra na různém povrchu nebo házení na různé vzdálenosti má pozitivní vliv na nelineární učení oproti negativnímu vlivu na lineární učení, protože je mono-stabilní, a tak je vytvářena nežádoucí variabilita (Chow a kol., 2016).

Motorické dovednosti lze učit dvěma způsoby, a to implicitně nebo explicitně. Implicitní učení je získání dovedností procesem, který probíhá přirozeně, jednoduše a bez vědomých operací čili je nevědomé. Explicitní učení je vědomější operace učení. Explicitní učení klade vysoké nároky na kapacitu pracovní paměti, ale zapojení pracovní paměti je do značné míry obcházeno, když se dovednosti naučíme implicitně (Steenberger a kol., 2010).

Implicitní učení

K implicitnímu učení dochází, když se dovednosti učí praktickými úkoly, ale bez přímého narušení toho, jak tyto úkoly dokončit. Implicitní přístupy k učení obecně zahrnují učitele nebo trenéry, kteří uklidňují nebo navádějí hráče, aby prozkoumávali možnosti pomocí technik, jako je dotazování. Implicitní učení se učí často podvědomě tím, že hráč prožívá určitou situaci a učí se z chyb (Breed a Spittle, 2020). Ve sportu dle Joffe (2009) existuje několik tréninkových metod, které mohou skutečně usnadnit získání bez významného vědomého úsilí.

1. Nejprve může trenér vytvořit podmínky, které žákovi, sportovci jednoduše nedovolí provádět nesprávné pohyby. Například když trenér hokeje chce s hráči trénovat dvou oporové bruslení v širokém stoju rozkročném, je možné navrhnout cvičení tak, že na led položí nějaké pomůcky jako třeba pěnové mantinely, které hráči při bruslení budou mít pod sebou mezi nohama. V těchto podmínkách jsou neustále nuceni udržovat postavení v dostatečně širokém stoju rozkročném a bruslit dvou oporovou technikou pomocí nepřímých odrazů, i když byli příliš zaneprázdnění cvičením, než aby přemýšleli, jak bruslit. Brzy se stane pro hráče přirozenější v herních situacích, kde je to žádáno bruslit trénovanou technikou (Joffe, 2009).
2. Druhá metoda zahrnuje při získávání nových dovedností spíše „analogii“ než „deklarativní“ pokyny. Analogie akce se spojuje s vizuálním obrazem a pomáhá studentovi „cítit“ pohyb. Naproti tomu deklarativní metoda poskytuje výslovné verbální pokyny o biomechanických aspektech. Když se například hráči učí úder ve stolním tenisu, může jim být doporučeno, aby pálkou pohnuli „jako by cestovali po úbočí hory“, nebo jim mohou být dány pokyny krok za krokem. Metoda analogie není zcela implicitní, protože studenti si ve skutečnosti „uvědomují“, co se učí. Současně však jejich znalosti o technice nejsou explicitní a obvykle nemohou hlásit žádné biomechanické rysy pohybu. Stojí za zmínku, že metaforické učení je široce používáno v praxi orientálního bojového umění, kde je pravděpodobně hlavní metodou (Joffe, 2009).

Explicitní učení

Explicitní učení probíhá, když se dovednosti učí přímým poučením o tom jak provést úkol a děti si jasně uvědomují, že se učí konkrétní dovednost. Explicitní učení je často spojováno s tradičními přístupy k výuce a vyučování, kde se používá verbální výuka specifických technických dovedností. (Breed a Spittle, 2021). V mnoha případech, zejména na začátku nácviku motorických dovedností, mohou v učení dominovat explicitní způsoby (Krakauer a kol., 2019).

Krakauer a kol. (2019) uvádí, že explicitní způsoby učení mohou dominovat zvláště na začátcích nácviku. Dále uvádí, že oba způsoby, a to jak implicitní, tak i explicitní přispívají k učení se novým pohybovým dovednostem.

3 Formulace problému

V ledním hokeji jsou významnou oblastí herní činnosti jednotlivce, při němž vedení kotouče a uvolňování hráče s kotoučem jsou zásadní pro útočnou činnost (Kostka, 1984). Hráči jako Patrick Kane, Connor McDavid, Mathew Barzal, Nathan MacKinnon a Sidney Crosby jsou dle trenéra dovedností Pavla Barbera v těchto činnostech naprosto mimořádní (Sachdeva, 2018). Problém je, že součástí vedení kotouče a uvolňování hráče s kotoučem je krytí kotouče, ale tato problematika je v dostupné literatuře jen minimálně diskutovaná.

Jeden z podstatných problémů současné teorie ledního hokeje je v tom, že dostupná literatura nám nepřináší dostatek informací, které by umožnily osvojování a využívání útočné herní činnosti jednotlivce krytí kotouče. Není dostatečně napsáno o metodických řadách nácviku, postupech nácviku a nabídka jednotlivých příkladů nácviku krytí kotouče není dostatečně rozmanitá. Není tedy zřejmé jak tuto dovednost hráče učit.

4 Metodologie bakalářské práce

4.1 Cíle práce

Prvním cílem práce je definovat uzlové body provedení daného pohybu vybrané útočné herní činnosti jednotlivce, a to konkrétně krytí kotouče v ledním hokeji. Druhým cílem této práce je vytvořit metodické řady nácviku útočné herní činnosti jednotlivce krytí kotouče pro jednotlivé mládežnické kategorie v ledním hokeji.

4.2 Úkoly práce

Bakalářskou práci budeme realizovat dvěma výzkumnými fázemi. V první fázi se budeme věnovat analýze optimální techniky krytí kotouče u vrcholových hráčů ledního hokeje. Z této analýzy se v druhé fázi zaměříme na vytvoření metodických řad nácviku útočné herní činnosti jednotlivce krytí kotouče pro jednotlivé mládežnické kategorie v ledním hokeji.

1. Stanovení uzlových bodů provedení vybrané útočné herní činnosti jednotlivce pomocí analýzy videa

a. Výběr videa

Pomocí volně dostupných videí na internetu budou vybrána videa z úseků utkání, podle kterých budeme schopni analyzovat techniku provedení vybrané dovednosti v ledním hokeji.

b. Výběr sledovaných kritérií pro analýzu

Budou vybrána kritéria, která budeme nadále v systému hodnocení analyzovat.

c. Systém hodnocení videa

Bude stanoven systém hodnocení videa z vybraných úseků utkání. V nich budeme sledovat kvalitativní faktory neboli uzlové body.

d. Získání a vyhodnocení dat

Data budou získána a vyhodnocena z videí vybraných úseků utkání pomocí vytvořeného systému hodnocení videa.

2. Vytvoření metodických řad

Pomocí dat získaných analýzou videí z vybraných úseků utkání vytvoříme metodické řady nácviku útočné herní činnosti jednotlivce krytí kotouče pro jednotlivé mládežnické kategorie v ledním hokeji. Metodické řady vybrané dovednosti budou zahrnovat:

- a. Postupy nácviku
- b. Hlavní a nejčastější chyby v provedení
- c. Příklady modelových cvičení

4.3 Vědecká otázka

1. Bude se lišit u vrcholových hráčů ledního hokeje provedení a technika útočné herní činnosti krytí kotouče, která bude zjištěná v rámci analýzy?
2. Jakými hlavními kvalitativními faktory se musíme zabývat při formulaci jednotlivých metodických řad nácviku?

4.4 Design výzkumu

Pro první část výzkumu budou vybrána videa úseků utkání kanadsko-americké NHL a tato videa budou analyzována. Video budou obsahovat tři úspěšné situace krytí kotouče tělem v prostoru, tři úspěšné situace krytí kotouče tělem v osobním kontaktu a v neposlední řadě tři úspěšné situace krytí kotouče v blízkosti hrazení. Pomocí analýzy videí nejprve stanovíme uzlové body techniky provedení vybrané útočné herní činnosti jednotlivce krytí kotouče v ledním hokeji. Z nich poté vytvoříme hodnotící škálu neboli systém hodnocení videa. Tento systém bude vytvořen pomocí binárního systému ano / ne a bude hodnotit kvalitu provedení jednotlivých dovedností. Získaná data budou vyhodnocována a interpretována v tabulkách vlastního zpracování.

Ve druhé části výzkumu budeme pomocí získaných dat z první analytické části výzkumu vytvářet metodické řady nácviku útočné herní činnosti jednotlivce krytí kotouče pro jednotlivé mládežnické kategorie v ledním hokeji. Nejprve se zaměříme na postupy nácviku, dále na hlavní a nejčastější chyby v provedení a poté na příklady modelových cvičení krytí kotouče tělem v prostoru, krytí kotouče tělem v osobním kontaktu a také krytí kotouče v blízkosti hrazení.

5 Výsledky

5.1 Stanovení uzlových bodů krytí kotouče v ledním hokeji

5.1.1 Výběr a analýza videa

Všechna volně dostupná videa jsou z webové stránky www.youtube.com/. Analyzovali jsme devět videí z devíti různých úseků utkání kanadsko-americké NHL a sledovali jsme mimořádné hráče a jejich techniku provedení vybrané útočné herní činnosti jednotlivce krytí kotouče v ledním hokeji. Ve všech videích byli hráči ve vybrané dovednosti úspěšní. Odkaz na videa je součástí příloh této bakalářské práce, konkrétně se jedná o Přílohu 1.

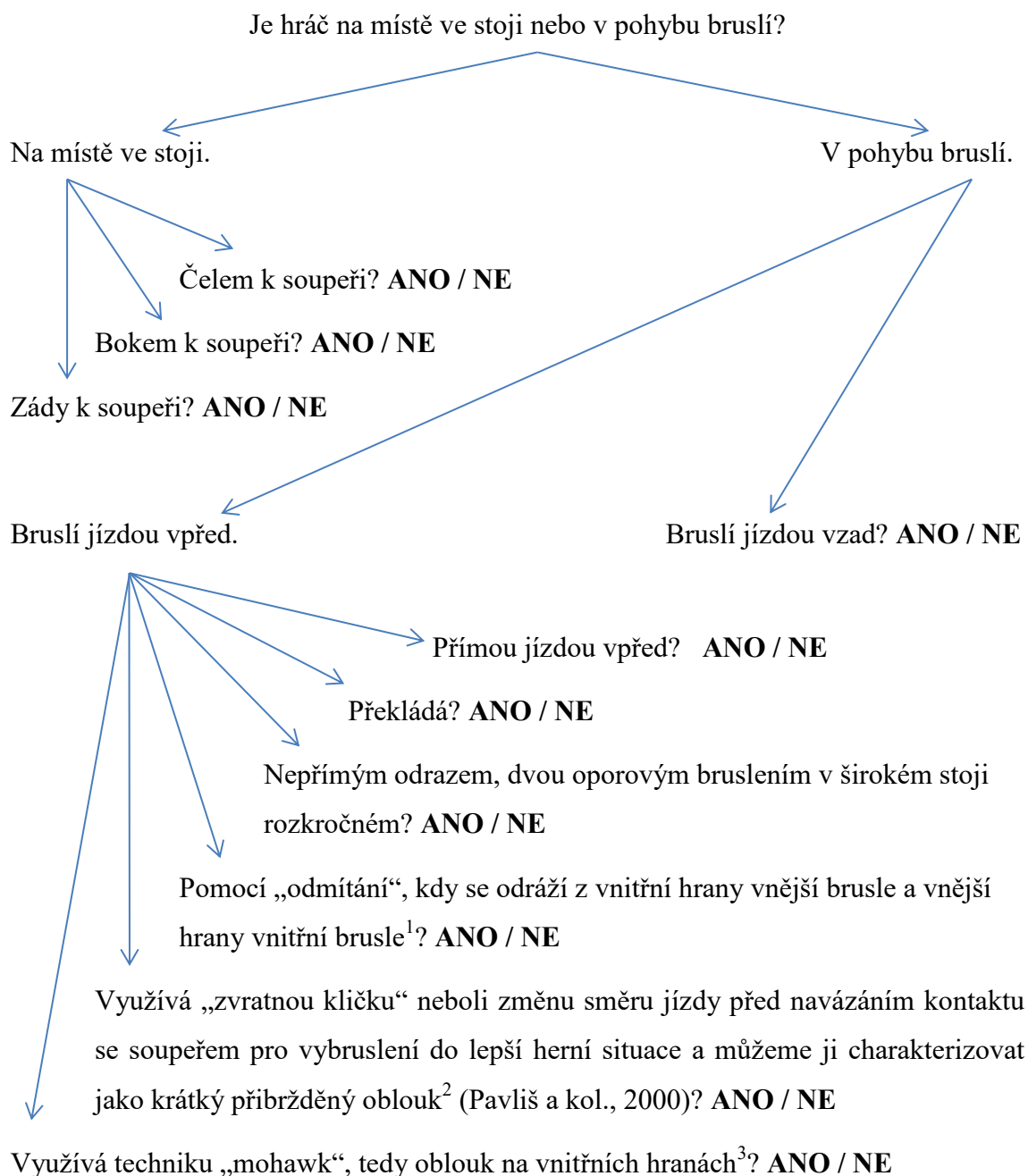
5.1.2 Nalezené uzlové body

Pomocí analýzy jsme našli tři základní oblasti neboli uzlové body. Prvním z těchto uzlových bodů bude pohyb hráče, tedy bruslení. Je zásadní si uvědomit, že hráč využívá určité bruslařské dovednosti k tomu, aby si vytvořil dostatek prostoru a času pro další řešení herní situace. Druhým uzlovým bodem bude vedení a pozice kotouče. Hráč musí mít kotouč v takové pozici vůči soupeři, aby mu ho soupeř nemohl odebrat. Pozice kotouče se často v herních situacích mění, a proto je důležité, aby hráč rychle reagoval a měl kotouč v takové pozici, kde ho o něj soupeř jen těžko připraví. Musíme si také uvědomit, jakým způsobem vede hráč kotouč v závislosti na určité herní situaci. Třetím uzlovým bodem bude pozice a práce těla. Pro úspěšné krytí kotouče je třeba, aby hráč udržoval pozici těla mezi kotoučem a bránícím hráčem.

5.2 Vytvoření systému hodnocení videa

Krytí kotouče chápeme jako činnost, při které si hráč v různých herních situacích kryje kotouč před soupeřem. Pomocí tohoto systému budeme pozorovat vrcholové hráče a jejich techniku provedení, kterou používají, aby si kryli kotouč a vytvořili sobě nebo svým spoluhráčům lepší pozici neboli herní situaci. Videa budeme hodnotit pomocí binárního systému ano / ne a postupně se budeme dostávat k dílčím dovednostem, které budou poté zařazeny do jednotlivých metodických řad nácviku konkrétních dovedností útočné herní činnosti jednotlivce krytí kotouče v ledním hokeji.

V první řadě budeme hodnotit pohyb hráče, jestli je hráč na místě ve stoji nebo v pohybu bruslí a případně jakou techniku bruslení využívá při útočné herní činnosti jednotlivce krytí kotouče v ledním hokeji.

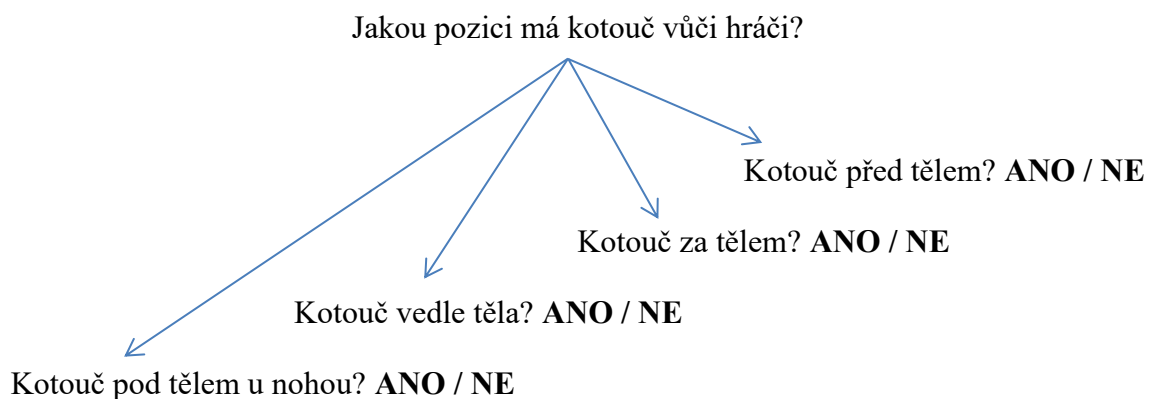
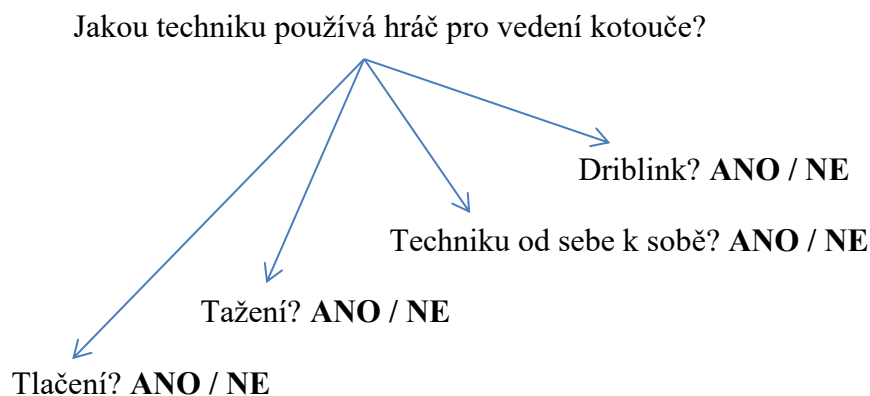
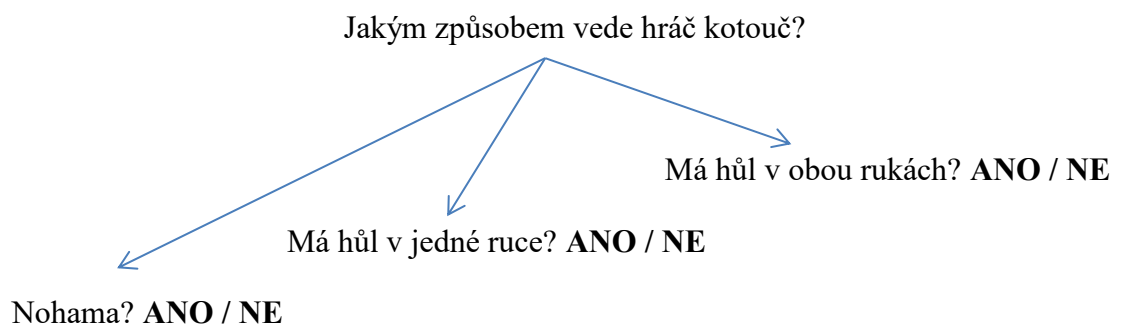


¹ V práci bude dále používán pouze termín „odmítání“, který můžeme vysvětlit jako odrazy z vnitřní hrany vnější brusle a vnější hrany vnitřní brusle.

² V práci bude dále využíván pouze termín „zvrtná klička“, který můžeme vysvětlit jako krátký přibrzděný oblouk pro vybruslení do lepší herní situace před navázáním kontaktu se soupeřem.

³ V práci bude dále používán pouze termín „mohawk“, protože je v hokeji běžně používán. „Mohawk“ můžeme vysvětlit jako oblouk na vnitřních hranách obou bruslí.

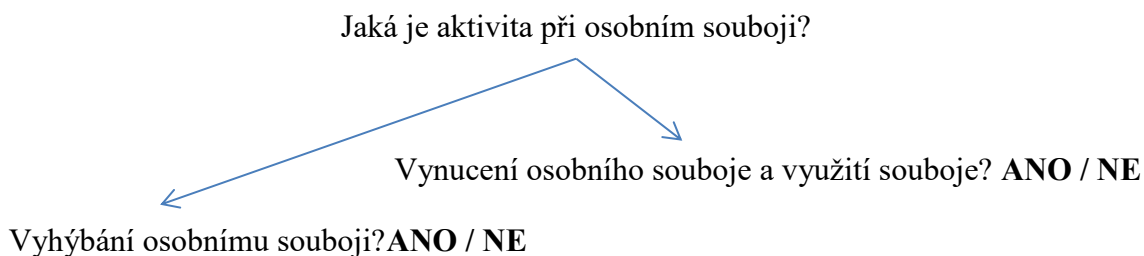
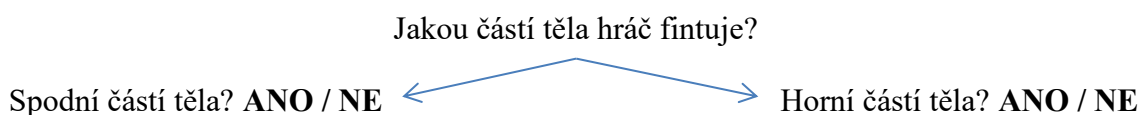
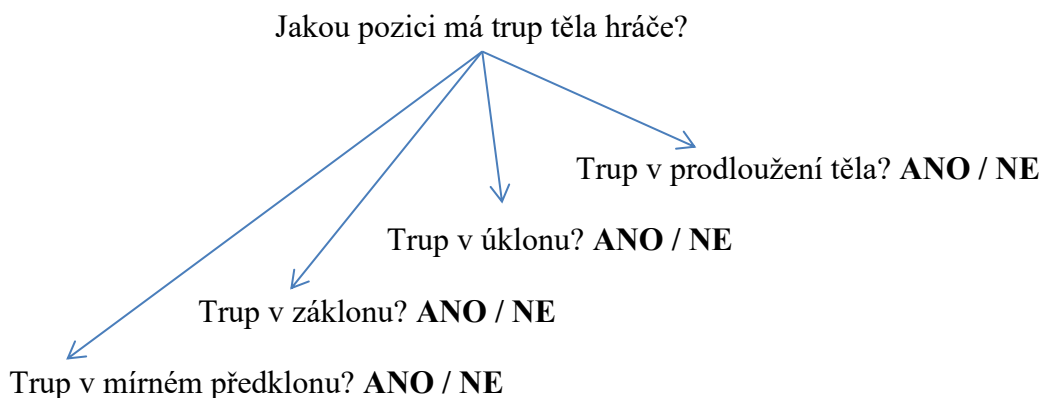
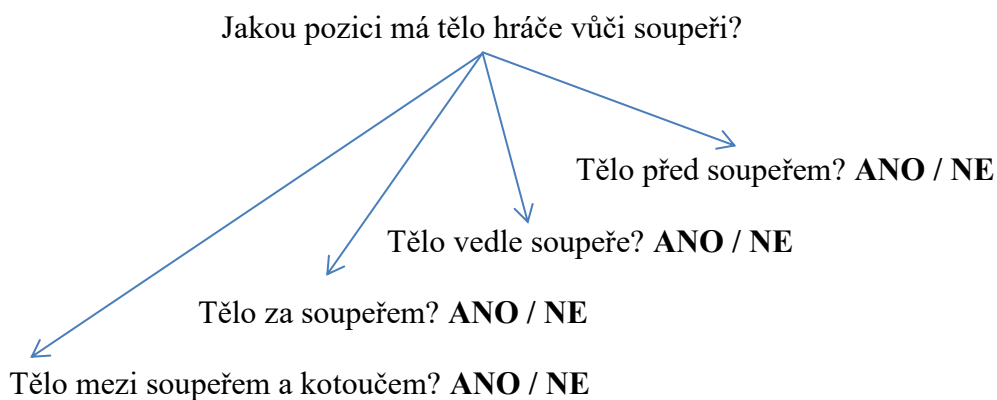
Další uzlový bod, kterým se budeme zabývat, je způsob vedení kotouče, práce s holí a pozice kotouče vůči tělu hráče při útočné herní činnosti jednotlivce krytí kotouče v ledním hokeji.



Je nutná aktivní práce spodní, dolní neboli nedominantní ruky na hokejce⁴? ANO / NE

⁴ V práci bude dále používán termín „aktivní práce spodní ruky“, který můžeme vysvětlit jako pohyb nedominantní dolní ruky po hokejové holi.

Posledním uzlovým bodem, kterým se budeme zabývat, bude pozice těla hráče vůči soupeři a také práce těla hráče při útočné herní činnosti jednotlivce krytí kotouče v ledním hokeji.



Využívá hráč aktivní odmítání nohou, rukou nebo tělem? **ANO / NE**

5.3 Výsledky sledování na základě systému hodnocení videa

5.3.1 Krytí kotouče tělem v prostoru

Tabulka 2 - Krytí kotouče tělem v prostoru (vlastní zpracování, 2021)

Krytí kotouče tělem v prostoru (ano = x, ne = -)						
Herní situace znázorněna na videu		1. herní situace	2. herní situace	3. herní situace		
Bruslí / Stojí	Hráč stojí na místě	Čelem k soupeři	-	-	-	
		Bokem k soupeři	-	-	-	
		Zády k soupeři	-	-	-	
	Hráč bruslí jízdou vzad		-	-	-	
	Hráč bruslí jízdou vpřed	Přímá jízda	x	x	-	
		Překládání	-	-	x	
		Dvou oporové bruslení	x	x	x	
		„Odmítání“	-	-	-	
		„Zvratná klička“	-	x	-	
„Mohawk“	-	x	-			
Způsob vedení kotouče	Hokejová hůl v obou rukách		x	x	-	
	Hokejová hůl v jedné ruce		-	x	x	
	Nohama		-	-	-	
Technika vedení kotouče	Driblink		-	x	-	
	Technika od sebe k sobě		-	-	-	
	Tažení		x	x	x	
	Tlačení		x	-	-	
Pozice kotouče vůči hráči	Kotouč před tělem		x	x	x	
	Kotouč za tělem		-	-	-	
	Kotouč vedle těla		x	x	x	
	Kotouč pod tělem u nohou		-	-	-	
„Aktivní práce spodní ruky“			x	-	-	
Pozice těla hráče vůči soupeři	Tělo před soupeřem		-	-	-	
	Tělo vedle soupeře		-	-	-	
	Tělo za soupeřem		-	-	-	
	Tělo mezi soupeřem a kotoučem		x	x	x	
Pozice trupu těla hráče	Trup v prodloužení těla		-	-	-	
	Trup v úklonu		-	-	-	
	Trup v záklonu		-	-	-	
	Trup v mírném předklonu		x	x	x	
Fintování	Spodní částí těla		-	-	x	
	Horní částí těla		x	x	x	
Aktivita v souboji	Vynucení osobního souboje a využití souboje		-	-	-	
	Vyhýbání osobního souboje		-	-	-	
Využití aktivního odmítání nohou, rukou nebo tělem			x	x	x	

V 1. herní situaci je sledovaný hráč v pohybu, využívá přímou jízdu a nepřímé odrazy při dvou oporovém bruslení v širokém stoji rozkročném. Hokejovou hůl drží při vedení kotouče oběma rukama a využívá techniku tlačení a tažení kotouče, při čemž pozice kotouče vůči hráči je kombinovaná před tělem, kdy má hráč více prostoru a vedle těla ve chvíli, kdy je obsazován bránícím hráčem. Pozici těla si hráč po celou herní situaci udržuje mezi soupeřem a kotoučem a trup má v mírném předklonu. Hráč fintuje horní částí těla, přičemž využívá „aktivní práci spodní ruky“ a aktivně dále odmítá soupeřovu hůl pomocí vnitřní nohy.

Ve 2. herní situaci je hráč opět v pohybu a bruslí. Vyjma nepřímých odrazů u dvou oporového bruslení v širokém stoji rozkročném však dále bruslí přímou jízdou vpřed, využívá „zvrtnou kličku“ a také techniku „mohawk“ pro vybruslení do lepší herní situace. Kombinuje při vedení kotouče držení hole v jedné i v obou rukách a způsob vedení kotouče je kombinací driblování a tažení kotouče. Pozice kotouče je ve 2. herní situaci před tělem nebo vedle těla. Pozice těla hráče vůči soupeři je mezi kotoučem a soupeřem a trup sledovaného hráče je v mírném předklonu. Pro fintování hráč používá horní část těla a aktivně odmítá soupeře a jeho hůl pomocí nohy a ruky.

Ve 3. herní situaci hráč bruslí pomocí nepřímých odrazů dvou oporovou technikou v širokém stoji rozkročném a před tím, než se přiblíží k bránícímu hráči, získává rychlost překládáním. Hokejovou hůl při vedení kotouče drží v jedné ruce a kotouč vede technikou tažením. V této herní situaci je pozice kotouče nejprve před tělem a v blízkosti soupeře vedle těla. Tělo má sledovaný hráč mezi soupeřem a kotoučem a trup je v mírném předklonu. Fintování v tomto případě provádí hráč jak spodní, tak i horní částí těla. Při překonávání soupeře aktivně odmítá soupeře a jeho hokejovou hůl pomocí vnitřní nohy a ruky.

5.3.2 Krytí kotouče tělem v osobním kontaktu

Tabulka 3 - Krytí kotouče tělem v osobním kontaktu (vlastní zpracování, 2021)

Krytí kotouče tělem v osobním kontaktu (ano = x, ne = -)					
Herní situace znázorněna na videu			4. herní situace	5. herní situace	6. herní situace
Bruslí / Stojí	Hráč stojí na místě	Čelem k soupeři	-	-	-
		Bokem k soupeři	-	-	-
		Zády k soupeři	-	-	-
	Hráč bruslí jízdou vzad		-	-	-
	Hráč bruslí jízdou vpřed	Přímá jízda	-	-	-
		Překládání	x	x	-
		Dvou oporové bruslení	x	x	x
		„Odmítání“	x	x	x
		„Zvratná klička“	x	x	-
	„Mohawk“	-	-	-	
Způsob vedení kotouče	Hokejová hůl v obou rukách		x	x	x
	Hokejová hůl v jedné ruce		x	x	x
	Nohama		-	-	x
Technika vedení kotouče	Driblink		x	x	x
	Technika od sebe k sobě		-	-	-
	Tažení		x	x	x
	Tlačení		-	-	-
Pozice kotouče vůči hráči	Kotouč před tělem		-	-	-
	Kotouč za tělem		-	-	-
	Kotouč vedle těla		x	x	x
	Kotouč pod tělem u nohou		x	-	x
„Aktivní práce spodní ruky“			-	x	x
Pozice těla hráče vůči soupeři	Tělo před soupeřem		-	-	-
	Tělo vedle soupeře		-	-	-
	Tělo za soupeřem		-	-	-
	Tělo mezi soupeřem a kotoučem		x	x	x
Pozice trupu těla hráče	Trup v prodloužení těla		-	-	-
	Trup v úklonu		x	x	x
	Trup v záklonu		-	-	-
	Trup v mírném předklonu		x	x	x
Fintování	Spodní částí těla		x	x	-
	Horní částí těla		x	x	-
Aktivita v souboji	Vynucení osobního souboje a využití souboje		x	x	x
	Vyhýbání osobního souboje		-	-	-
Využití aktivního odmítání nohou, rukou nebo tělem			x	x	x

Ve 4. herní situaci hráč nezůstává ve stoji na místě, ale pohybuje se. V rámci bruslení využívá nepřímé odrazy u dvou oporového bruslení v širokém stoji rozkročném, „odmítání“, „zvratnou kličku“ a překládání. Hráč v této situaci dle postavení soupeře kombinuje držení hole v jedné, respektive v obou rukách. I kvůli kombinaci těchto způsobů držení hole hráč střídá techniku vedení kotouče mezi driblinkem a tažením. Kotouč má hráč vedle těla nebo pod tělem u nohou. Tělo má v této herní situaci mezi soupeřem a kotoučem a trup je podle postavení soupeře buď v mírném předklonu, nebo v úklonu směrem zpět nad brusle hráče. Hráč si vynucuje osobní souboj a využívá ho ve svůj prospěch, kdy využívá energii soupeře. Fintování provádí jak spodní, tak i horní částí těla. Sledovaný hráč v této herní situaci aktivně odmítá soupeře pomocí ruky a těla.

V 5. herní situaci je útočící hráč v pohybu a kombinuje podle pozice bránícího hráče a osobního kontaktu s ním techniky překládání, dvou oporové bruslení v širokém stoji rozkročném pomocí nepřímých odrazů, „odmítání“ a v neposlední řadě také „zvratnou kličku“. Kombinuje způsob držení hole v obou i jedné ruce a kotouč vede tažením kombinovaným s občasným driblováním. Pozici kotouče vůči útočícímu hráči udržuje vedle těla, kdy tělo má mezi soupeřem a kotoučem. Pozice trupu těla hráče je v mírném předklonu kombinovaná podle osobního kontaktu v úklonu směrem zpět nad brusle hráče. Hráč aktivně hledá osobní souboj a využívá ho ve svůj prospěch. Fintování je hráčem prováděno spodní i horní částí těla a využívá „aktivní práci spodní ruky“ po holi. Dále také aktivně odmítá soupeře a jeho hůl pomocí nohy, ruky a těla.

V 6. herní situaci hráč bruslí. Bruslení je hráčem prováděno dvou oporovým způsobem v širokém stoji rozkročném pomocí nepřímých odrazů spolu s „odmítáním“. Hráč využívá způsoby vedení kotouče jak nohama, tak i s holí v obou a v jedné ruce. Pro vedení kotouče hráč používá techniku driblinku a tažení, kdy pozici kotouče má hráč vedle těla nebo pod tělem u nohou. Tělo je opět mezi soupeřem a kotoučem a trup těla hráče je buď v úklonu, nebo v mírném předklonu. Dále hráč „aktivně pracuje spodní rukou“ na holi pro udržení správné pozice kotouče. V neposlední řadě je třeba zmínit, že osobnímu souboji se hráč nevyhýbá, naopak ho vyhledává a využívá ho ve svůj prospěch. Hráč v kontaktu se soupeře aktivně odmítá hůl i samotného hráče rukou a tělem.

5.3.3 Krytí kotouče v blízkosti hrazení

Tabulka 4 - Krytí kotouče v blízkosti hrazení (vlastní zpracování, 2021)

Krytí kotouče v blízkosti hrazení (ano = x, ne = -)					
Herní situace znázorněna na videu			7. herní situace	8. herní situace	9. herní situace
Bruslí / Stojí	Hráč stojí na místě	Čelem k soupeři	-	-	-
		Bokem k soupeři	-	-	-
		Zády k soupeři	x	-	-
	Hráč bruslí jízdou vzad		-	-	-
	Hráč bruslí jízdou vpřed	Přímá jízda	x	x	-
		Překládání	-	x	-
		Dvou oporové bruslení	x	-	x
		„Odmítání“	-	x	-
		„Zvratná klička“	x	x	x
	„Mohawk“	-	x	-	
Způsob vedení kotouče	Hokejová hůl v obou rukách		x	x	x
	Hokejová hůl v jedné ruce		-	x	x
	Nohama		x	-	-
Technika vedení kotouče	Driblink		x	x	x
	Technika od sebe k sobě		-	-	-
	Tažení		x	x	x
	Tlačení		-	x	x
Pozice kotouče vůči hráči	Kotouč před tělem		x	x	x
	Kotouč za tělem		-	-	-
	Kotouč vedle těla		x	x	x
	Kotouč pod tělem u nohou		x	-	-
„Aktivní práce spodní ruky“			x	x	x
Pozice těla hráče vůči soupeři	Tělo před soupeřem		-	x	x
	Tělo vedle soupeře		-	-	-
	Tělo za soupeřem		-	-	-
	Tělo mezi soupeřem a kotoučem		x	x	x
Pozice trupu těla hráče	Trup v prodloužení těla		-	-	-
	Trup v úklonu		x	x	-
	Trup v záklonu		-	-	-
	Trup v mírném předklonu		x	x	x
Fintování	Spodní částí těla		x	-	x
	Horní částí těla		-	x	x
Aktivita v souboji	Vynucení osobního souboje a využití souboje		x	x	x
	Vyhýbání osobního souboje		-	-	-
Využití aktivního odmítání nohou, rukou nebo tělem			x	x	x

V 7. herní situaci při krytí kotouče v blízkosti hrazení hráč stojí jak na místě, tak má snahu vybruslit do lepší situace. Při bruslení využívá přímou jízdu vpřed, dvou oporové bruslení v širokém stoju rozkročném a „zvratnou kličku“. Kotouč je veden nohama a holí v obou rukách technikou driblováním a tažením. Spodní ruka na holi v tomto případě aktivně pracuje a pohybuje se po hokejové holi. Pozice kotouče se v situaci různě mění v pozicích před tělem, vedle těla a pod tělem u nohou. Pozice těla je mezi soupeřem a kotoučem a pozice trupu se dle situace mění z pozice v mírném předklonu do úklonu nad brusle hráče a naopak. Souboj je hráčem vyhledáván a využíván ve svůj prospěch. Fintování je prováděno spodní částí těla. Aktivní odmítání je v tomto případě hráčem prováděno nohou a tělem.

V 8. herní situaci je hráč v pohybu a bruslí. Bruslení provádí přímou jízdu vpřed, překládáním, „odmítáním“, „zvratnou kličkou“ a „mohawkem“. Při vedení kotouče drží hůl jak v jedné, tak i v obou rukách a kombinuje pro vedení kotouče techniky driblinku, tažení a tlačení kotouče. Hráč využívá „aktivní práci spodní ruky“ na holi a pozice kotouče je buď před tělem, nebo vedle těla hráče. Tělo je v této situaci před soupeřem nebo mezi soupeřem a kotoučem. Pozice trupu těla hráče je v úklonu nebo v mírném předklonu a v souboji je hráč opět aktivní a využívá energii soupeře. Fintování je v této situaci prováděno horní částí těla a hráč aktivně odmítá soupeře jak pomocí nohy a ruky, tak i tělem.

V 9. herní situaci se hráč pohybuje bruslením jízdu vpřed. Techniky využívané v této situaci jsou dvou oporové bruslení v širokém stoju rozkročném a „zvratná klička“. Při vedení kotouče drží hůl jak v jedné, tak i v obou rukách. Kotouč je hráčem v této situaci veden střídavě technikou driblinkem, tažením a tlačáním. Při vedení kotouče drží hůl jak v jedné, tak i v obou rukách. V této herní situaci hráč opět využívá „aktivní práci spodní ruky“ na holi. Kotouč je buď před tělem, nebo vedle těla hráče. Tělo hráče je převážně mezi soupeřem a kotoučem nebo má hráč tělo před soupeřem. Trup hráče je v mírném předklonu. Fintování je prováděno jak spodní, tak i horní částí těla. Hráč si vynucuje osobní souboj a také ho dále využívá ve svůj prospěch. V rámci kontaktu se soupeřem ho hráč aktivně odmítá nohou a rukou.

5.4 Vyhodnocení, formulace úkolů pro metodické řady nácviku

5.4.1 Obecné vyhodnocení

Obecně můžeme říct, že hráči jsou v pohybu a bruslí. Nejčastěji využívají techniku dvou oporového bruslení a pro vytvoření lepší herní situace „zvratnou kličku“. Způsob vedení kotouče je obecně kombinován s holí v jedné i v obou rukách, kdy hráči obecně kombinují vedení kotouče driblinkem před tělem hráče a tažením vedle těla hráče. Hráči aktivně v situacích při krytí kotouče pracují a pohybují se spodní rukou na holi pro udržení ideální pozice kotouče. Pozici těla hráče vůči soupeři si hráči udržují mezi soupeřem a kotoučem. Pozice trupu těla hráče je obecně v úklonu, či mírném předklonu. Fintování provádí hráči jak spodní, tak i horní částí těla podle herní situace, jsou aktivní při osobním souboji a snaží se ho využít ve svůj prospěch. V neposlední řadě je zásadní, že hráči při krytí kotouče aktivně odmítají soupeře, a to ať nohou, rukou nebo tělem.

5.4.2 Situačně specifické vyhodnocení

Krytí kotouče tělem v prostoru

U krytí kotouče tělem v prostoru je základním bruslařským prvkem dvou oporové bruslení v širokém stoju rozkročném a s ním spojený nepřímý odraz. Dalšími bruslařskými prvky využívanými hráči pro krytí kotouče tělem v prostoru jsou přímá jízda, překládání, „zvratná klička“ a technika „mohawk“. Hráči podle herní situace střídají způsob vedení kotouče, kdy vedou kotouč s hokejovou holí v jedné nebo v obou rukách a techniku vedení kotouče využívají nejčastěji tažením a dále kombinují tlačení a driblink, kdy pozici kotouče udržují před tělem a převážně vedle těla. Pro udržení dobré pozice je hráči využívána „aktivní práce spodní ruky“ na holi. Hráči udržují pozici těla při krytí kotouče tělem v prostoru mezi soupeřem a kotoučem, trup mají v mírném předklonu. Pro fintování je používána jak práce spodní, tak i práce horní částí těla.

Krytí kotouče tělem v osobním kontaktu

Základem bruslení při krytí kotouče tělem v osobním kontaktu je „odmítání“ a stejně tak dvou oporové bruslení v širokém stoju rozkročném. Dalšími bruslařskými dovednostmi využívanými hráči pro úspěšné vyřešení herní situace jsou překládání

a „zvrtná klička“. Hokejovou hůl drží hráči jak v jedné, tak i v obou rukách a specifické pro krytí kotouče tělem v osobním kontaktu je i vedení kotouče pomocí nohou. Technika vedení kotouče používaná hráči v těchto situacích je driblink a převážně tažení. Pozice kotouče je vůči hráči vedle těla a specifické pro tyto herní situace je kotouč pod tělem u nohou. I v těchto herních situacích hráči pracují aktivně spodní rukou po holi a pohybují s ní. Tělo hráčů je mezi soupeřem a kotoučem a pozice trupu těla hráče je střídána z pozice v mírném předklonu do pozice úklonu směrem zpět nad brusle hráče. Fintování je prováděno spodní i horní částí těla a hráči jsou aktivní v osobních soubojích a využívají je ve svůj prospěch.

Krytí kotouče v blízkosti hrazení

Při herních situacích krytí kotouče v blízkosti hrazení se hráči ze stoje nejčastěji natočí zády k soupeři, snaží se vybruslit do lepší pozice, a to převážně pomocí přímé jízdy a „zvrtné kličky“. K vytvoření lepší herní situace a vybruslení od hrazení využívají dále prvky překládání, dvou oporového bruslení, „odmítání“ a techniku „mohawk“. Kotouč je veden holí v obou rukách, v jedné ruce a stejně tak pomocí nohou. Hráči využívají techniky vedení kotouče driblink, tažení a tlačení a pozice kotouče je před tělem, vedle těla a specificky také pod tělem u nohou. Opět musí hráči využívat „aktivní práci spodní ruky“ na holi. Tělo je v pozici mezi soupeřem a kotoučem s trupem v mírném předklonu nebo úklonu. Hráči fintují před soupeřem jak spodní i horní částí těla. Osobní souboj hráči vyhledávají a využívají ho ve svůj prospěch.

5.5 Stanovení výchozích technicko-taktických dovedností

V teoretické rovině by hráči měli na konci jednotlivých kategorií umět z hlediska jednotlivých fází motorického učení následující technicko-taktické dovednosti pro úspěšné krytí kotouče v ledním hokeji. Jednotlivé dovednosti jsou znázorněny v Tabulce 5.

Tabulka 5 - Stanovení výchozích technicko-taktických dovedností (vlastní zpracování, 2021)

Stanovení výchozích technicko-taktických dovedností						
<ul style="list-style-type: none"> - 1., 2., 3. = první, druhá nebo třetí fáze motorického učení viz kapitola 2.3.1 Motorické učení - V případě, že v tabulce není znázorněna 1. fáze motorického učení, tak tyto dovednosti jsou využívány jako sekundární pro krytí kotouče, ale jsou učeny v jiných tematických celcích 						
Jednotlivé mládežnické kategorie		U9	U10	U11	U13	
Bruslí / Stojí	Stoj na místě zády k soupeři		1.	2.	3.	
	Bruslení jízdu vpřed	Přímá jízda	3.			
		Překládání	3.			
		Dvou oporové bruslení	3.			
		„Odmítání“		1.	2.	3.
		„Zvratná klička“	1.	2.	3.	
	„Mohawk“	1.	2.	3.		
Způsob vedení kotouče	Hokejovou holí v obou rukách		3.			
	Hokejovou holí v jedné ruce			1.	3.	
	Nohama			1.	2.	3.
Technika vedení kotouče	Driblinkem		2.	3.		
	Tažením		2.	3.		
	Tlačáním		2.	3.		
Pozice kotouče vůči hráči	Kotouč před tělem		3.			
	Kotouč vedle těla		2.	3.		
	Kotouč pod tělem u nohou			2.	3.	
„Aktivní práce spodní ruky“		2.	3.			
Pozice těla hráče vůči soupeři	Tělo před soupeřem		2.	3.		
	Tělo mezi soupeřem a kotoučem		1.	2.	3.	
Pozice trupu těla hráče	Trup v úklonu			1.	2.	3.
	Trup v mírném předklonu		3.			
Fintování	Spodní částí těla		1.	2.	3.	
	Horní částí těla		2.	3.		
Osobní souboj				1.	3.	
Aktivní odmítání nohou rukou nebo tělem			1.	2.	3.	

5.6 Vytvoření metodických řad nácviku

V rámci metodických doporučení, by na sebe měli jednotlivé technicko-taktické dovednosti navazovat. Jedná se o doporučení, nemůžeme tyto metodické řady nácviku brát jako nařízení. Je zcela zásadní, aby každý trenér přistupoval k tréninku svých svěřenců co možná nejvíce individuálně a umožnil tedy pomocí skupinového tréninku růst těm, kteří v konkrétní moment zvládají dovednosti rychleji než ostatní a naopak (Pavliš a kol., 1998).

Není nijak náročné technicko-taktické dovednosti potřebné pro krytí kotouče v ledním hokeji s hráči nacvičovat a naučit je na určitou fázi motorického učení. Náročné je však hráčům vysvětlit, v jaké herní situaci se tyto technicko-taktické dovednosti využívají.

V metodických řadách nácviku bude znázorněno, jaké metodicko-organizační formy budou použity. Psotta, Velenský a kol. (2009) uvádí hlavní kritéria pro odlišování jednotlivých typů metodicko-organizačních forem, kterými jsou:

- přítomnost, či nepřítomnost soupeře
- míra proměnlivosti herně situačních podmínek

Dle Psotty, Velenského a kol. (2009), z kterého budeme v práci dále vycházet lze kombinací těchto dvou kritérií rozlišit pět typů metodicko-organizačních forem:

- Průpravná cvičení charakteristická nepřítomností soupeře a dle míry proměnlivosti prostředí lze odlišit průpravná cvičení 1. typu a 2. typu.
 - průpravná cvičení 1. typu (PC 1⁵), kdy hráči provádějí herní činnosti v relativně neměnném prostředí
 - průpravná cvičení 2. typu (PC 2⁶), kdy hráči herní činnost provádí za jisté, i když omezené míry náhodné proměnlivosti situačních podmínek
- Herní cvičení charakteristická přítomností soupeře nebo více soupeřů a dle míry proměnlivosti prostředí lze odlišit herní cvičení 1. typu a 2. typu.
 - v herním cvičení 1. typu (HC 1⁷) jsou situační podmínky neměnné
 - v herním cvičení 2. typu (HC 2⁸) jsou situační podmínky proměnlivé

⁵ V práci bude v rámci průpravných cvičení 1. typu nadále používána pouze zkratka „PC 1“

⁶ V práci bude v rámci průpravných cvičení 2. typu nadále používána pouze zkratka „PC 2“

⁷ V práci bude v rámci herních cvičení 1. typu nadále používána pouze zkratka „HC 1“

⁸ V práci bude v rámci herních cvičení 2. typu nadále používána pouze zkratka „HC 2“

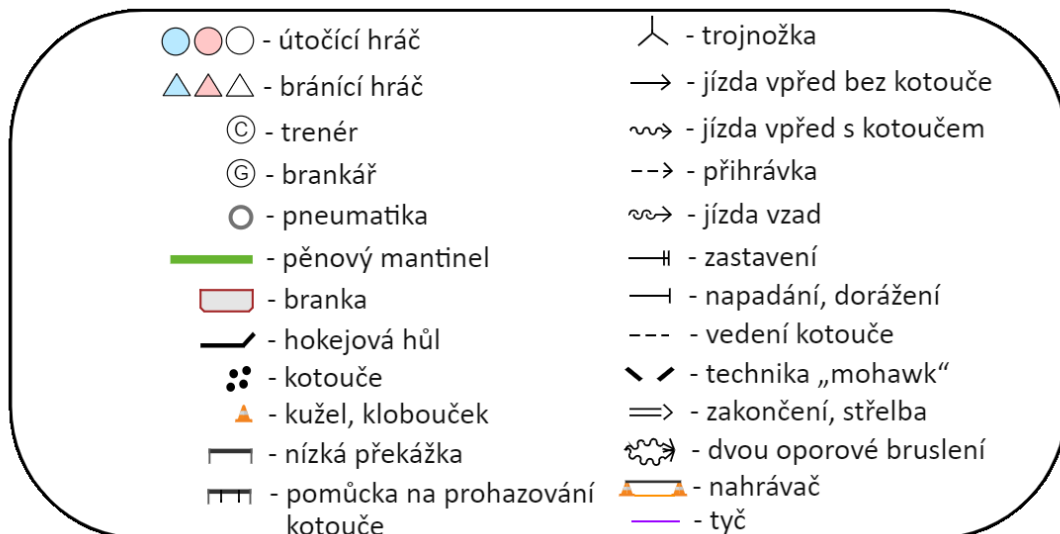
- Průpravná hra (PH) je stejně jako „HC 2“ charakteristická přítomností soupeře a náhodně proměnlivými situačními podmínkami, ale herní děj je souvislý a přináší podněty pro osvojování taktických dovedností.

Trenér může na tréninkovou jednotku také pohlížet v rámci sociálně-interakčních forem. Tento pojem si můžeme vysvětlit jako vztah mezi sportovcem a trenérem (Perič a Dovalil, 2010). Perič a Dovalil (2010) ve své publikaci rozlišují tři základní sociálně-interakční formy:

- hromadnou
- skupinovou
- individuální

Pro nácvik vybrané herní činnosti jednotlivce v mládežnických kategoriích budeme volit skupinovou formu, tedy trénink na stanovištích.

Jelikož se v jednotlivých metodických řadách nácviku budou kromě postupů nácviku, hlavních a nejčastějších chyb v provedení objevovat také příklady modelových cvičení, je třeba zde objasnit použité grafické značení.



Obrázek 1 - Použité grafické značení k příkladům modelových cvičení

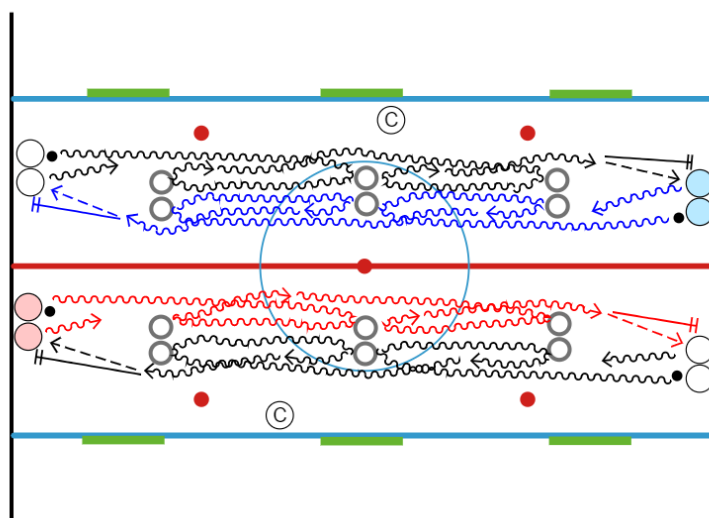
5.7 Postupy nácviu, hlavní a nejčastější chyby v provedení a příklady modelových cvičení pro jednotlivé mládežnické kategorie

5.7.1 Přípravka U9 – 3. třída

Bruslení / stoj na místě

- Postupy nácviu
 - seznámení a nácvik základů postavení hráče ve stoju na místě v předem určených a posléze náhodně proměnlivých podmínkách, kde simulujeme postavení hráče zády k soupeři – „PC 1“, „PC 2“
 - seznámení a nácvik základů „zvrtné kličky“, tedy vyjíždění krátkých oblouků s přibrzděním vnější hranou vnitřní brusle v předem určených podmínkách bez odporu soupeře – „PC 1“
 - seznámení a nácvik základů techniky „mohawk“, oblouku na vnitřních hranách obou bruslí bez kotouče v předem určených podmínkách bez odporu soupeře – „PC 1“
 - automatizace přímé jízdy vpřed v rychlosti s důrazem na správné nasazení, odraz, skluz a přenesení brusle v náhodně proměnlivých podmínkách, vybruslení do lepší herní situace při zbavení soupeře v rámci uvolňování hráče s kotoučem – „HC 2“
 - automatizace překládání vpřed v rychlosti s důrazem na oba odrazy v náhodně proměnlivých podmínkách, vybruslení do lepší herní situace při zbavení soupeře v rámci uvolňování hráče s kotoučem – „HC 2“
 - automatizace nepřímého odrazu u dvou oporového bruslení v širokém stoju rozkročném při uvolňování hráče s kotoučem v rovnovážných situacích 1 – 1 v předem určených a posléze náhodně proměnlivých podmínkách – „HC 1“, „HC 2“
- Hlavní a nejčastější chyby v provedení
 - hráč u hrazení neudrží pozici těla zády k soupeři
 - hlavní chybou při „zvrtné kličce“ je zastavení hráče při provádění krátkého přibrzděného oblouku
 - při technice „mohawk“ bereme jako hlavní a nejčastější chybu v pozici jednotlivých segmentů těla hráče, kdy ramena nejsou kolmo na směr jízdy, boky nejsou tlačeny dozadu a kolena jsou málo pokrčena

- odraz směrem dozadu místo do strany při přímé jízdě
- při překládání bereme jako nejčastější chybu nedostatečný odraz vnější hranou vnitřní brusle
- při dvou oporovém bruslení v širokém stoji rozkročeném je hlavní chybou nedostatečně široký stoj, a tedy nedostatečná stabilita hráče a pokrytí kotouče tělem
- Příklad modelového cvičení



Obrázek 2 - Seznámení a nácvik základů „zvrtné kličky“ – „PC 1“

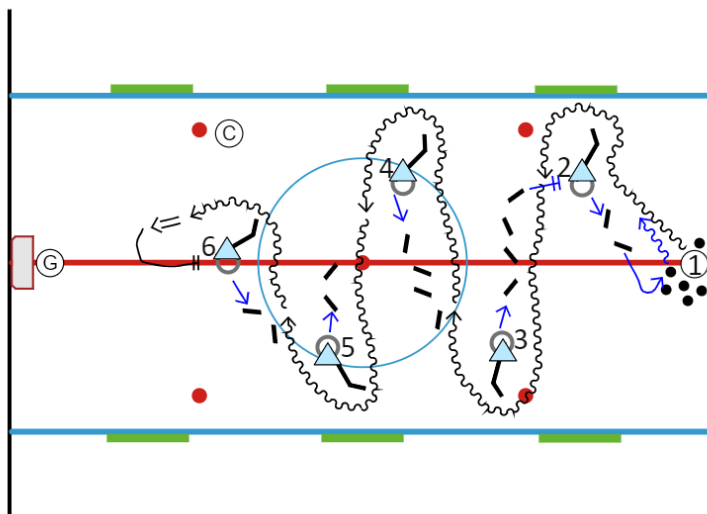
Hráči jsou rozděleni do skupin dle výkonnosti a po ukázce trenéra a krátkém vysvětlení se seznamují a nacvičují „zvrtnou kličku“ na pneumatiku dle pokynů trenéra nejdříve po bekhendu a poté po forhendu. Hráči vyjíždějí na znamení trenéra ze všech skupin, provádí „zvrtnou kličku“ podle počtu pneumatik a přihrávají do protilehlého zástupu. Poté, co je cvičení znaméním trenéra odstartováno, plyne již po danou dobu. Trenéři dávají hráčům zpětnou vazbu pro nápravu chyb v provedení.

Vedení a pozice kotouče

- Postupy nácviku
 - zdokonalení vedení kotouče pomocí tažení v obloucích v předem určených podmínkách za přítomnosti soupeře – „HC 1“
 - zdokonalení vedení kotouče tlačím v jízdě vpřed v předem určených podmínkách za přítomnosti soupeře – „HC 1“

- zdokonalení vedení kotouče pomocí krátkého a dlouhého driblinku v jízdě vpřed a v obloucích bez soupeře v náhodně proměnlivých podmínkách – „PC 2“, zdokonalení schopnosti rozlišit, kdy použít krátký a kdy dlouhý driblink při uvolňování hráče s kotoučem v předem určených podmínkách se soupeřem – „HC 1“
- zdokonalení pozice kotouče vedle těla v obloucích při uvolňování hráče s kotoučem v předem určených podmínkách za přítomnosti soupeře – „HC 1“
- zdokonalení „aktivní práce spodní ruky“, pohyb nedominantní dolní ruky po hokejové holi při uvolňování hráče s kotoučem v předem určených podmínkách za přítomnosti soupeře – „HC 1“
- automatizace pozice kotouče před tělem v herních situacích, které to v rámci uvolňování hráče s kotoučem vyžadují v náhodně proměnlivých podmínkách se soupeřem – „HC 2“
- automatizace vedení kotouče s hokejovou holí v obou rukách v náhodně proměnlivých podmínkách v jízdě vpřed, vzad a v obloucích za přítomnosti soupeře – „HC 2“
- Hlavní a nejčastější chyby v provedení
 - při vedení kotouče pomocí tažení nemá hráč dostatečně přikryt kotouč čepelí hokejové hole
 - při vedení kotouče pomocí tlačení si hráč kotouč hází moc před sebe a nemá ho pod kontrolou
 - neuvolněné zápěstí při driblování
 - hráč špatně vybírá pozici kotouče při krytí kotouče, je třeba vysvětlit v jakých situacích mít kotouč v dané pozici vůči tělu
 - při „aktivní práci spodní ruky“ nedokáže hráč plynule pracovat dolní nedominantní rukou po hokejové holi
 - při vedení kotouče s hokejovou holí v obou rukách hráč drží hůl spodní nedominantní rukou příliš nízko nebo naopak příliš vysoko

- Příklad modelového cvičení



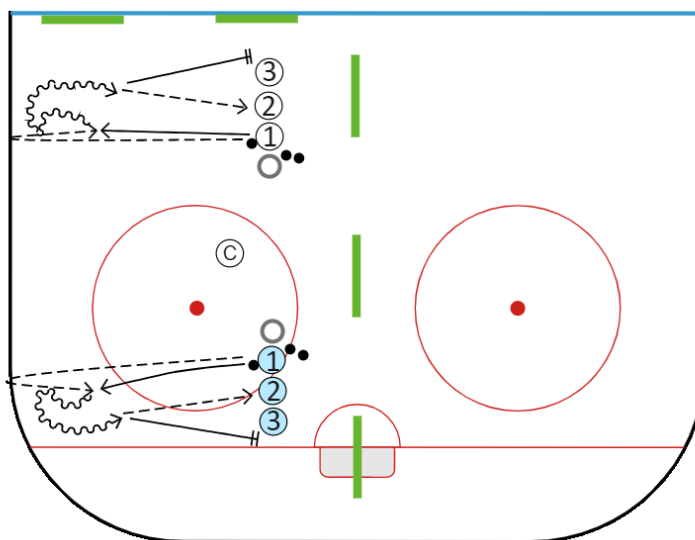
Obrázek 3 - Zdokonalení pozice kotouče vedle těla v obloucích – „HC 1“

Hráči jsou nejprve rozděleni na určitá místa, kdy hráč č. 1 začíná cvičení s kotoučem, a hráči č. 2 – č. 6 jsou statictí v pneumatikách. V těchto pneumatikách hráči stojí, aby se nepohybovali po ledě, ale pracují s hokejovou holí. Trenér cvičení vysvětlí a ukáže. Posléze hráč č. 1 na pokyn trenéra vyjíždí s kotoučem předem určenou trasu kolem zbylých hráčů a v obloucích vede kotouč vedle těla. Hráči č. 2 – č. 6 pracují s holí a nutí hráče krýt si kotouč v obloucích a mít ho ve správném postavení vedle těla. Hráč č. 1 po dokončení trasy zakončuje a řadí se ihned na pozici hráče č. 6. Hráči se postupně přemísťují na další pozice pomocí techniky „mohawk“. Hráč č. 6 přebuslí na pozici hráče č. 5, hráč č. 5 na pozici hráče č. 4, který přebuslí na pozici hráče č. 3, který přebuslí na pozici hráče č. 2 a hráč č. 2 si dobuslí pro kotouč a stává se hráčem č. 1. Cvičení plyne po předem určenou dobu. Trenér dává hráčům zpětnou vazbu.

Pozice a práce těla

- Postupy nácviku
 - seznámení a nácvik pozice těla mezi soupeřem a kotoučem, kde simulujeme správné postavení v předem určených a posléze náhodně proměnlivých podmínkách – „PC 1“, „PC 2“
 - seznámení a nácvik fintování spodní částí těla, tedy s využitím hran bruslí bez odporu soupeře v předem určených podmínkách – „PC 1“

- zdokonalení pozice těla před soupeřem v rovnovážných situacích 1 – 1 v předem určených podmínkách – „HC 1“
- zdokonalení fintování horní částí těla pomocí naznačování a klamání ramen v rovnovážných situacích 1 – 1 v předem určených podmínkách – „HC 1“
- automatizace pozice trupu v mírném předklonu v předem určených podmínkách za přítomnosti soupeře – „HC 1“
- Hlavní a nejčastější chyby v provedení
 - zásadní chybou je, že hráč nedrží pozice mezi kotoučem a soupeřem
 - při fintování spodní částí těla je hlavní chybou nedostatečné využití hran bruslí
 - hráč je příliš vzpřímen a nedostatečně připraven na osobní kontakt, když se snaží udržet pozici těla před soupeřem
 - při fintování horní částí těla si hráč v rámci krytí kotouče tělem odkrývá kotouč a fintuje pouze na jednu stranu
 - hráč nedodrhuje základní postavení, trup nemá v mírném předklonu, nemá dostatečně pokrčená kolena a hlavu v prodloužení trupu
- Příklad modelového cvičení



Obrázek 4 - Seznámení a nácvik s fintováním spodní částí těla – „PC 1“

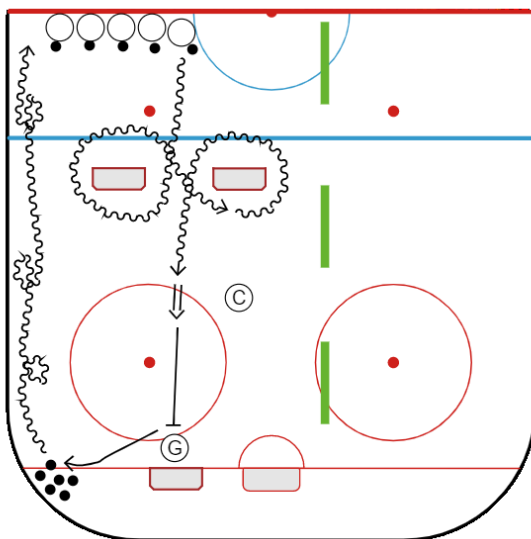
Hráči jsou rozděleni na stanovišti do skupin po třech hráčích. Trenér nejprve důkladně vše vysvětlí a názorně ukáže. Poté si hráč č. 1 z obou skupin na znamení trenéra nahodí na hrazení kotouč, bruslí pro něj, zpracuje ho a poté se snaží fintovat spodní částí těla bez odporu soupeře předem určeným, ukázaným a vysvětleným způsobem. Jakmile se blíží ke svému zástupu, přihraje kotouč druhému v pořadí ze své skupinky a bruslí do zástupu. Po zpracování přihrávky se rozjíždí hráč č. 2. Trenér dává hráčům zpětnou vazbu.

5.7.2 Přípravka U10 – 4. třída

Bruslení / stoj na místě

- Postupy nácviku
 - seznámení a nácvik základů „odmítání“, tedy odrazů z vnitřní hrany vnější brusle a vnější hrany vnitřní brusle v předem určených podmínkách bez odporu soupeře – „PC 1“
 - zdokonalení postavení hráče ve stoji na místě zády k soupeři v předem určených podmínkách u hrazení s následným vybruslením do lepší herní situace za přítomnosti soupeře – „HC 1“
 - zdokonalení „zvrtné kličky“, tedy vyjíždění krátkých oblouků s přibržděním vnější hranou vnitřní brusle v předem určených podmínkách za přítomnosti soupeře, oblouk by měl být krátký a co možná nejrychlejší – „HC 1“
 - zdokonalení techniky „mohawk“, oblouku na vnitřních hranách obou bruslí s kotoučem v předem určených podmínkách, základy využití této techniky pro zbavení soupeře v rámci uvolňování hráče s kotoučem – „HC 1“
- Hlavní a nejčastější chyby v provedení
 - při „odmítání“, tedy při odrazech z vnitřní hrany vnější brusle a vnější hrany vnitřní brusle, je chybou v provedení zvedání vnější brusle po odrazu z ledu
 - nepřipravenost hráče na osobní souboj při stoji na místě zády k soupeři
 - hráč při provedení „zvrtné kličky“ nedostatečně využívá hran bruslí
 - při technice „mohawk“ bereme jako hlavní a nejčastější chybu v pozici jednotlivých segmentů těla hráče, kdy ramena nejsou kolmo na směr jízdy, boky nejsou tlačeny dozadu a kolena jsou málo pokrčená

- Příklad modelového cvičení



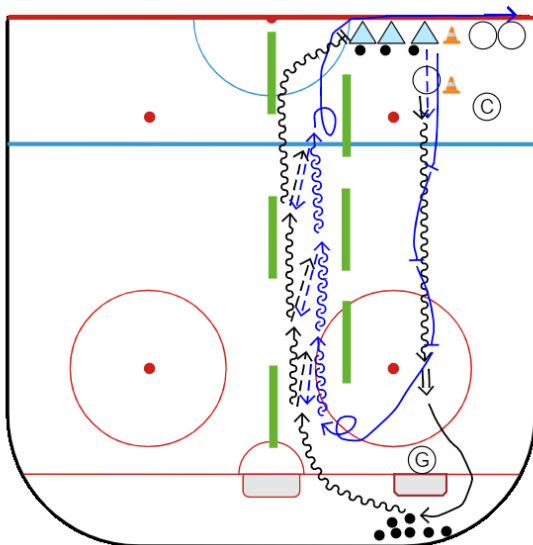
Obrázek 5 - Seznámení s nácvikem „odmítání“ – „PC 1“

Cvičení začíná ukázkou a vysvětlením trenéra. Po demonstraci a vysvětlení se na znamení trenéra hráč na stanovišti rozjíždí. Kolem lehkých branek provádí „odmítání“, tedy odrazy z vnitřní hrany vnější brusle a vnější hrany vnitřní brusle v předem určených podmínkách bez odporu soupeře. Po vyjetí oblouků na obě strany zakončuje, dohrává situaci a poté si v rohu hřiště bere kotouč a bruslí zpět do svého zástupu a provádí obraty vlevo i vpravo nebo jakoukoliv vybranou techniku bruslení. Další hráč vyjíždí po odjetí předchozího hráče z místa lehkých branek. Cvičení plyne po předem určenou dobu, není-li třeba další ukáзка a vysvětlení trenérem. Trenér podává hráčům zpětnou vazbu.

Vedení a pozice kotouče

- Postupy nácviku
 - seznámení a nácvik s vedením kotouče s hokejovou holí v jedné ruce, kde při odmítání simulujeme soupeře v předem určených podmínkách – „PC 1“
 - seznámení a nácvik s vedením kotouče pomocí nohou v herních situacích v blízkosti hrazení v předem určených podmínkách bez přítomnosti soupeře – „PC 1“
 - automatizace techniky vedení kotouče pomocí driblinku, a to jak krátkého, tak i dlouhého v jízdě vpřed a v obloucích v náhodně proměnlivých podmínkách za přítomnosti soupeře – „HC 2“

- automatizace techniky vedení kotouče pomocí tažení v obloucích v náhodně proměnlivých podmínkách za přítomnosti soupeře – „HC 2“
- automatizace techniky vedení kotouče pomocí tlačení v jízdě vpřed v náhodně proměnlivých podmínkách za přítomnosti soupeře – „HC 2“
- automatizace pozice kotouče vedle těla v obloucích při uvolňování hráče s kotoučem v náhodně proměnlivých podmínkách za přítomnosti soupeře – „HC 2“
- automatizace „aktivní práce spodní ruky“, pohyb nedominantní dolní ruky po hokejové holi při uvolňování hráče s kotoučem v náhodně proměnlivých podmínkách za přítomnosti soupeře – „HC 2“
- Hlavní a nejčastější chyby v provedení
 - hráč má při odmítání soupeře při vedení kotouče s hokejovou holí v jedné ruce nedostatečně přiklopenou čepel ke kotouči
 - hráč v herních situacích u hrazení nevyužívá nohy pro vedení kotouče
 - hráč dribluje v herních situacích, kde by měl bruslit a kotouč pouze tlačit a bruslit
 - hráč má stálou zrakovou kontrolu kotouče, nezvládá vedení kotouče bez zrakové kontroly
 - při „aktivní práci spodní ruky“ nedokáže hráč pracovat dolní nedominantní rukou v plném rozsahu po hokejové holi
- Příklad modelového cvičení



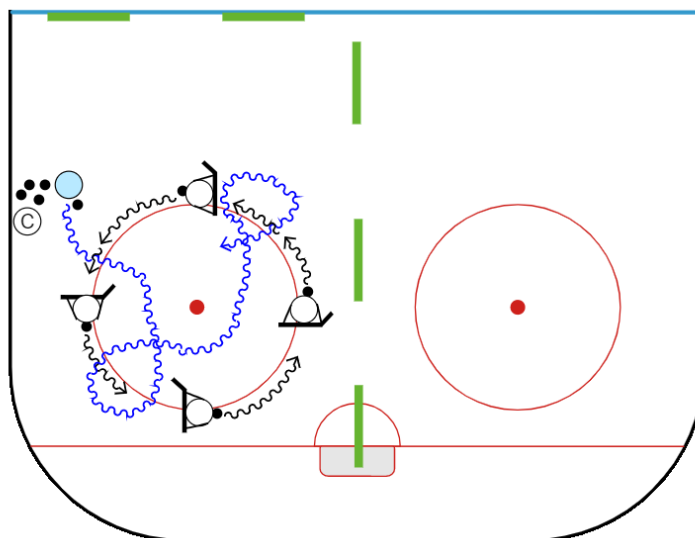
Obrázek 6 - Automatizace vedení kotouče pomocí tlačení – „HC 2“

Trenér nejprve cvičení vysvětlí a názorně ukáže. Útočící hráč je postaven čelem k bráně u kužele blíže k ní. Bránící hráč je také čelem k bráně, akorát u vzdálenějšího kužele, a startuje cvičení lehkou přihrávkou skrze nohy útočícího hráče. Útočník vyjíždí, zpracuje kotouč, a co nejrychleji pomocí tlacení kotouče se snaží zakončit pod tlakem bránícího soupeře. Cestou zpět si hráči přihrávají, útočící bruslí jízdou vpřed a bránící jízdou vzad. Další dvojici dává signál trenér, aby hráči byli připraveni a mohli začít. Cvičení trvá po předem určenou dobu. Trenér vše kontroluje a podává hráčům zpětnou vazbu.

Pozice a práce těla

- Postupy nácviku
 - seznámení a nácvik s pozicí trupu v úklonu směrem zpět nad brusle hráče v rámci uvolňování hráče s kotoučem v herních situacích, kde simulujeme osobní kontakt v předem určených podmínkách – „PC 1“
 - seznámení a nácvik základů aktivního odmítání nohou, rukou nebo tělem v předem určených podmínkách bez odporu soupeře – „PC 1“
 - zdokonalení pozice těla mezi soupeřem a kotoučem v rovnovážných situacích 1 – 1 v předem určených podmínkách – „HC 1“
 - zdokonalení fintování spodní částí těla, tedy s využitím hran bruslí v předem určených podmínkách za přítomnosti soupeře – „HC 1“
 - automatizace fintování horní částí těla pomocí naznačování a klamání ramen v rovnovážných situacích 1 – 1 v náhodně proměnlivých podmínkách – „HC 2“
 - automatizace pozice těla před soupeřem v rovnovážných situacích 1 – 1 v náhodně proměnlivých podmínkách – „HC 2“
- Hlavní a nejčastější chyby v provedení
 - při trupu v mírném úklonu hráč nedokáže přijmout osobní kontakt a není dostatečně stabilní
 - při pozici těla mezi soupeřem a kotoučem nemá hráč kotouč pod kontrolou
 - při fintování spodní částí těla hráč odkrývá kotouč a fintuje pouze na jednu stranu
 - při fintování horní částí těla má hráč nedostatečnou zrakovou kontrolu nad soupeřem a zrakem sleduje stále kotouč

- Příklad modelového cvičení



Obrázek 7 - Zdokonalení pozice těla mezi soupeřem a kotoučem – „HC 1“

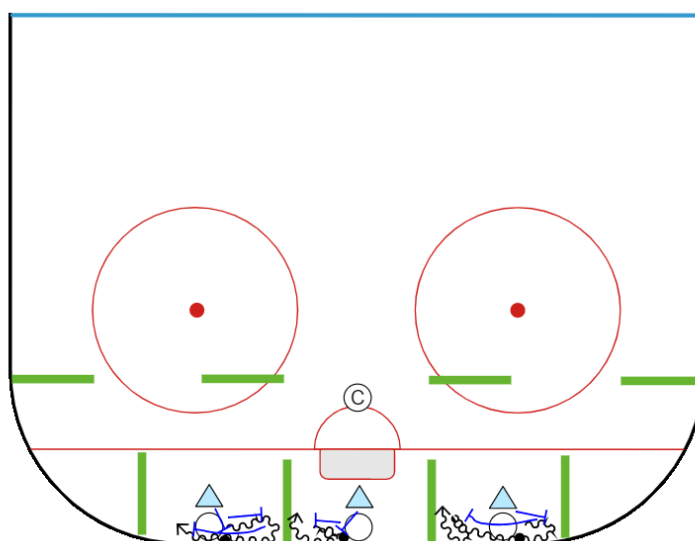
Hráči jsou rozděleni a umístěni na kruh s holí na ramenu a kotoučem u nohou kromě jednoho určeného hráče, který je s kotoučem na holi mimo kruh. Trenér vše vysvětlí a ukáže. Hráči na kruhu se pohybují kolem dokola určeným směrem a vedou kotouč pomocí nohou. Hráč mimo kruh se na znamení trenéra začne prolínat mezi hráči na kruhu po určenou dobu trenérem a snaží se udržovat postavení těla mezi soupeřem a kotoučem. Po uplynutí doby zatížení určí trenér dalšího hráče, který zaujme pozici s kotoučem mimo kruh a vymění si roli s předchozím hráčem, který se prolínal mezi hráči na kruhu. Jakmile se všichni protočí, trenér mění směr jízdy hráčů na kruhu. Trenér po celou dobu cvičení podává hráčům zpětnou vazbu.

5.7.3 Přípravka U11 – 5. třída

Bruslení / stoj na místě

- Postupy nácviku
 - zdokonalení „odmítání“, tedy odrazů z vnitřní hrany vnější brusle a vnější hrany vnitřní brusle v předem určených podmínkách za přítomnosti soupeře při uvolňování hráče s kotoučem v osobním kontaktu – „HC 1“
 - automatizace postavení hráče ve stoji na místě zády k soupeři v náhodně proměnlivých podmínkách u hrazení s následným vybruslením do lepší herní situace – „HC 2“

- automatizace „zvrtné kličky“, tedy rychlé vyjíždění, co nejkratších oblouků s přibrzděním vnější hranou vnitřní brusle v náhodně proměnlivých podmínkách za přítomnosti soupeře – „HC 2“
- automatizace techniky „mohawk“, oblouku na vnitřních hranách obou bruslí s kotoučem v náhodně proměnlivých podmínkách za přítomnosti soupeře, využití této techniky pro zbavení soupeře v rámci uvolňování hráče s kotoučem – „HC 2“
- Hlavní a nejčastější chyby v provedení
 - při „odmítání“, tedy při odrazech z vnitřní hrany vnější brusle a vnější hrany vnitřní brusle je nejčastější chybou v provedení chybějící odraz z vnější hrany vnitřní brusle
 - při stoží zády k soupeři hráč nemá dostatečnou zrakovou kontrolu nad soupeřem a zrakem kontroluje pouze kotouč
 - hráč provádí „zvrtnou kličku“ pomalu a soupeř má dostatečný čas reagovat
 - při technice „mohawk“ se hráč nedostatečně odráží z vnitřních hran bruslí
- Příklad modelového cvičení



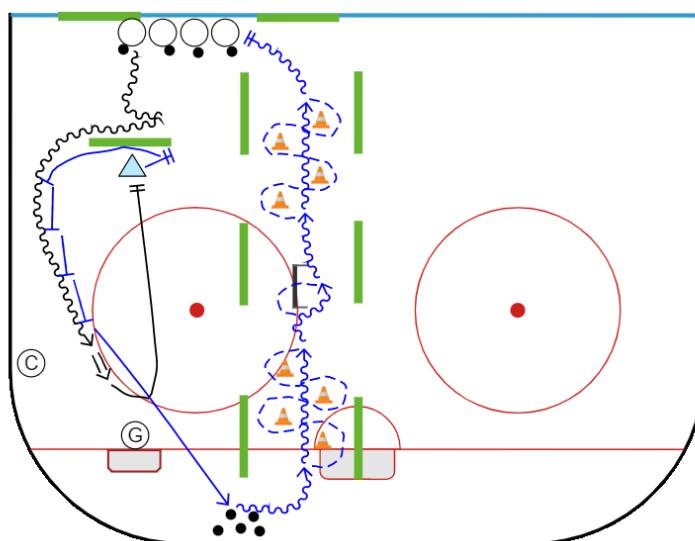
Obrázek 8 - Automatizace postavení hráče zády k soupeři – „HC 2“

Trenér nejprve cvičení vysvětlí a názorně ukáže. Hráči jsou po dvojicích v předem vymezeném prostoru u hrazení. Blíže k hrazení je útočící hráč a za ním je bránící hráč. Útočník se na znamení trenéra snaží do patnácti vteřin uvolnit od hrazení a vybruslit do lepší herní situace. Soupeř, bránící hráč se mu v tom naopak snaží zabránit a přitlačit ho na hrazení. Hráč začíná zády k soupeři, čelem k mantinelu,

aby si mohl pomoci rukama při souboji. Doba trvání intervalu je kolem patnácti vteřin. Poté si hráči ve dvojici vymění pozice. Po celou dobu trvání cvičení dává trenér hráčům zpětnou vazbu.

Vedení a pozice kotouče

- Postupy nácviku
 - zdokonalení a automatizace vedení kotouče s hokejovou holí v jedné ruce v rovnovážných situacích 1 – 1 při odmítání soupeře v předem určených i náhodně proměnlivých podmínkách – „HC 1“, „HC 2“
 - zdokonalení vedení kotouče pomocí nohou v herních situacích v blízkosti hrazení v předem určených podmínkách – „HC 1“
 - automatizace pozice kotouče pod tělem u nohou v rovnovážných situacích 1 – 1 u hrazení a dále v osobním kontaktu se soupeřem v náhodně proměnlivých podmínkách – „HC 2“
- Hlavní a nejčastější chyby v provedení
 - při vedení kotouče s hokejovou holí v jedné ruce má hráč kotouč příliš blízko u těla
 - hráč si nedostatečně nebo naopak nadměrně přikopává kotouč a nemá ho pod kontrolou
 - hráč má nedostatečnou zrakovou kontrolu nad soupeřem a zrakem kontroluje pouze kotouč
- Příklad modelového cvičení



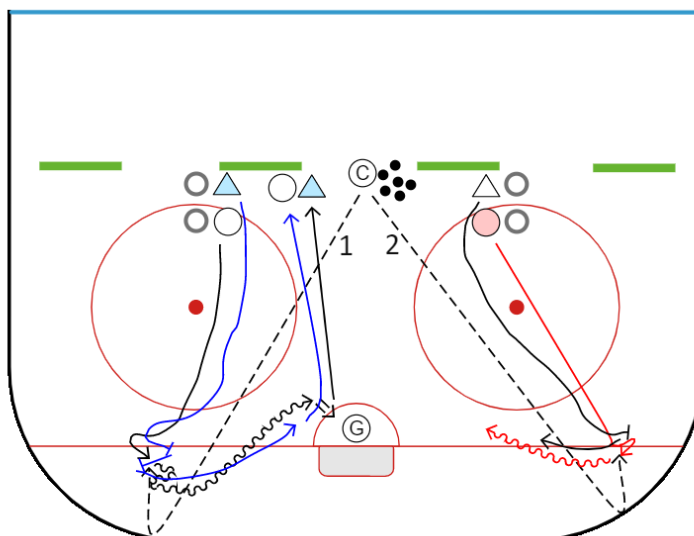
Obrázek 9 - Zdokonalení vedení kotouče s hokejovou holí v jedné ruce – „HC 1“

Trenér nejprve cvičení vysvětlí a názorně ukáže. Hráč startuje na pokyn trenéra proti pěnovému mantinelu a tlačí se s hokejovou holí v jedné ruce s kotoučem na bekhendu do brány. Jakmile protne pěnový mantinel, obránce jde do kontaktu a vytlačuje ho. Naopak útočník se pomocí „odmítání“ snaží dostat do zakončení. Po zakončení se útočící hráč stává bránícím za mantinelem a brání si najede pro kotouč a cestou zpět do zástupu provádí „aktivní práci spodní rukou“. Trenér dává hráčům zpětnou vazbu.

Pozice a práce těla

- Postupy nácviku
 - seznámení a nácvik základů osobního souboje, základy přijetí osobního souboje v předem určených a poté náhodně proměnlivých podmínkách, kde simulujeme soupeře pomocí pomůcek – „PC 1“, „PC 2“
 - zdokonalení aktivního odmítání nohou, rukou nebo tělem v herních situacích se soupeřem v předem určených podmínkách – „HC 1“
 - zdokonalení pozice trupu v úklonu směrem zpět nad brusle hráče v rámci uvolňování hráče s kotoučem v herních situacích v osobním kontaktu se soupeřem v předem určených podmínkách – „HC 1“
 - automatizace fintování spodní částí těla, tedy s využitím hran bruslí v náhodně proměnlivých podmínkách za přítomnosti soupeře – „HC 2“
 - automatizace pozice těla mezi soupeřem a kotoučem v náhodně proměnlivých podmínkách za přítomnosti soupeře – „HC 2“
- Hlavní a nejčastější chyby v provedení
 - při osobním souboji má hráč špatný postoj a není dostatečně zpevněný s pokrčenými koleny a sleduje kotouč místo soupeře
 - při aktivním odmítání nohou má hráč nedostatečně předsunutou vnitřní nohu
 - hráč při zaujetí pozice trupu v úklonu přestává bruslit
 - hráč má při fintování spodní částí těla nedostatečnou zřakovou kontrolu nad soupeřem a zřakem kontroluje pouze kotouč
 - hráč při udržování pozice těla mezi soupeřem a kotoučem má nedostatečnou zřakovou kontrolu nad soupeřem a zřakem kontroluje pouze kotouč

- Příklad modelového cvičení



Obrázek 10 - Automatizace fintování spodní částí těla – „HC 2“

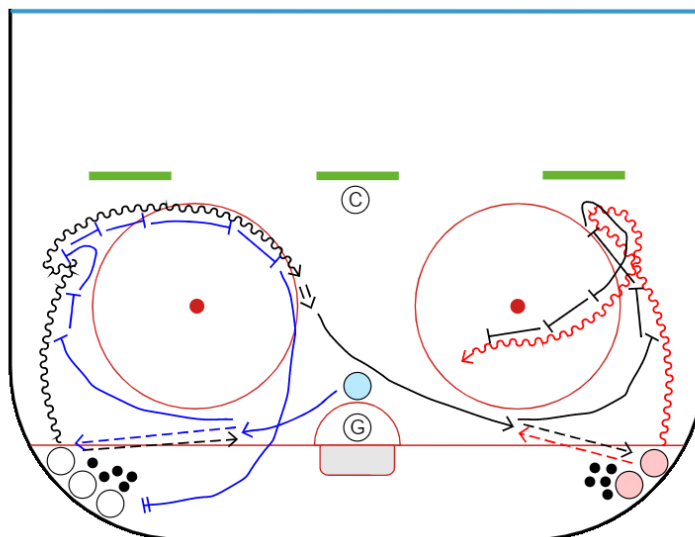
Stanoviště je rozděleno na dva sektory. Konkrétně na vyjetí z levého a pravého rohu kluziště. Trenér rozdělí dle výkonnosti hráče do dvojic, nebo nechá výběr dvojic na nich samotných. Poté cvičení vysvětlí a názorně ukáže. Na znamení trenéra startuje dvojice hráčů od pneumatik, kdy útočící hráč má výhodnější pozici před bránícím soupeřem a získává výhodu být první na kotouči. Hráči se snaží pomocí fintování spodní částí těla zbavit soupeře, tedy bránícího hráče, a natlačit se do zakončení. Jakmile bránící hráč získá kotouč, ihned otáčí hru a pod nátlakem soupeře se ho snaží dovézt k trenérovi. Doba trvání cvičení každé dvojice je do dvaceti vteřin a ihned poté startuje na nahozený kotouč další již připravená dvojice. Hráči si střídají rohy a po odjetí z obou rohů si střídají i posty, tedy z útočícího hráče se stane bránící a naopak. Trenér po dobu trvání cvičení dává hráčům zpětnou vazbu.

5.7.4 Mladší žáci U13 – 6. + 7. třída

Bruslení / stoj na místě

- Postupy nácviku
 - automatizace „odmítání“, tedy odrazů z vnitřní hrany vnější brusle a vnější hrany vnitřní brusle v náhodně proměnlivých podmínkách za přítomnosti soupeře při uvolňování hráče s kotouče v osobním kontaktu – „HC 2“

- Hlavní a nejčastější chyby v provedení
 - hráč má při „odmítání“ nedostatečnou zrakovou kontrolu nad soupeřem a zrakem kontroluje pouze kotouč
- Příklad modelového cvičení



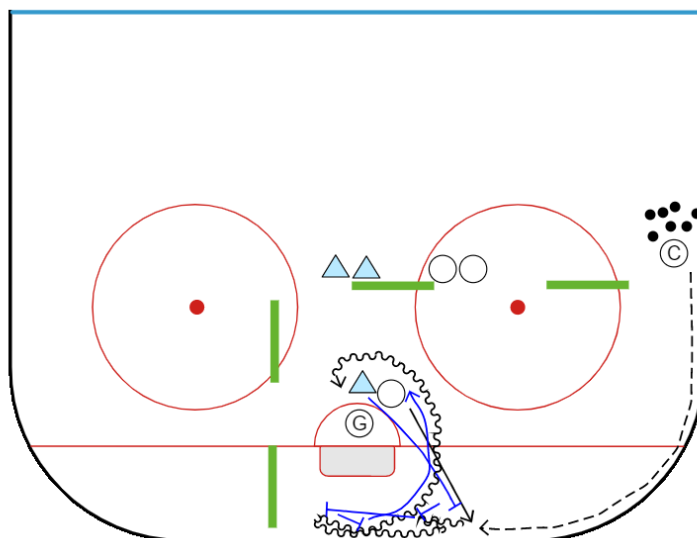
Obrázek 11 - Automatizace „odmítání“ při vybruslení z rohu – „HC 2“

Cvičení začíná ukázkou a vysvětlením trenéra. Hráči jsou poté rozděleni do dvou skupin. Jeden z hráčů začne na středu stanoviště před brankou a na pokyn trenéra bruslí k druhému zástupu. Dostane přihrávku a vrací ji zpět přihrávajícímu hráči. Po zpracování přihrávky se hráč z rohu rozjíždí a je atakován hráčem ze středu. Pomocí „odmítání“, případně „zvrtné kličky“ s „odmítáním“ se snaží prosadit, natlačit se před branku a zakončit. Napadající hráč končí a hráč, který zakončoval, se stává napadajícím bránícím hráčem a najíždí si na kotouč do protějšího zástupu. Cvičení jede stále dokola, dokud ho trenér nepřeruší. Trenér hráče opravuje a dává jim zpětnou vazbu.

Vedení a pozice kotouče

- Postupy nácviku
 - automatizace vedení kotouče pomocí nohou v herních situacích v blízkosti hrození v náhodně proměnlivých podmínkách za přítomnosti soupeře s následným vybruslením do lepší herní situace – „HC 2“
- Hlavní a nejčastější chyby v provedení
 - hráč má při vedení kotouče pomocí nohou nedostatečnou zrakovou kontrolu nad soupeřem a zrakem kontroluje pouze kotouč

- Příklad modelového cvičení



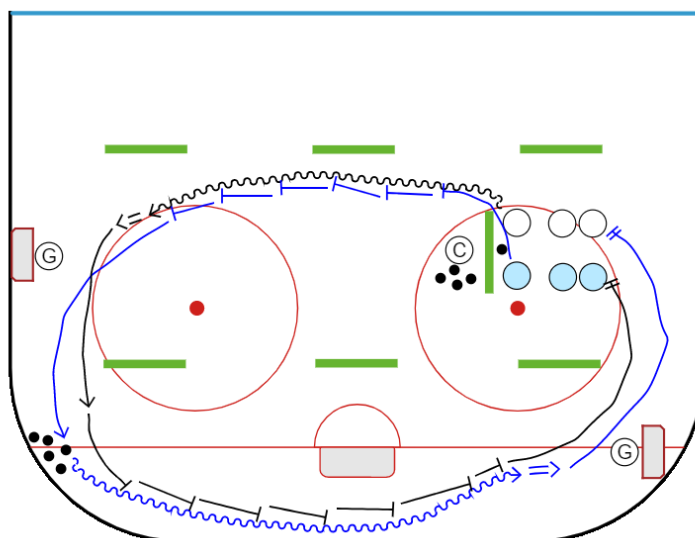
Obrázek 12 - Automatizace vedení kotouče pomocí nohou, 1-1 u hrazení – „HC 2“

Nejdříve je cvičení trenérem vysvětleno a názorně ukázáno. Trenér rozdělí dle výkonnosti hráče do dvojic nebo nechá výběr dvojic na nich samotných. Cvičení 1-1 začíná v předbrankovém prostoru. Hráči reagují na nahozený kotouč od trenéra. Útočící hráč bruslí okamžitě na kotouč a bránící hráč jde okamžitě s ním na hrazení. Bránící hráč má za úkol útočníka znehybnit na hrazení, a naopak útočící hráč se snaží soupeře zbavit a natlačit se do zakončení. Hráči si střídají pozice a interval je kolem dvaceti sekund. Trenér hráče opravuje a dává jim zpětnou vazbu.

Pozice a práce těla

- Postupy nácviku
 - zdokonalení a automatizace osobního souboje v náhodně proměnlivých podmínkách se soupeřem, využití souboje ve svůj prospěch – „HC 2“
 - automatizace aktivního odmítání nohou, rukou nebo tělem v náhodně proměnlivých podmínkách za přítomnosti soupeře – „HC 2“
 - automatizace pozice trupu v úklonu směrem zpět nad brusle hráče v rámci uvolňování hráče s kotoučem v herních situacích v osobním kontaktu se soupeřem v náhodně proměnlivých podmínkách – „HC 2“

- Hlavní a nejčastější chyby v provedení
 - hráč má strach z osobního souboje a vyhýbá se mu
 - hráč má při aktivním odmítání nedostatečnou zrakovou kontrolu nad herní situací a zrakem kontroluje pouze kotouč
 - pozice trupu v úklonu příliš daleko nebo naopak blízko k soupeřovi
- Příklad modelového cvičení



Obrázek 13 - Automatizace pozice trupu v úklonu při souboji 1-1 – „HC 2“

Nejprve trenér vše vysvětlí a názorně cvičení ukáže. Trenér hráče rozdělí dle výkonnosti do dvojic nebo nechá výběr dvojic na nich samotných. Hráči z první dvojice jsou připraveni za pěnovým mantinelem a trenér mezi ně dá kotouč. Určeným signálem trenér startuje situaci 1-1. Hráč, který získá kotouč, se okamžitě snaží natlačit do brány a bránící hráč mu chce naopak odebrat kotouč a zamezit mu, aby se dostal do zakončení. Poté si hráči mění pozice. Bránící hráč sbírá kotouč a útočí stejným způsobem pod tlakem soupeře zpět. Budeme věnovat pozornost správné pozici trupu v úklonu směrem zpět nad brusle hráče. Ihned po odstartování dvojice se připraví další dvojice hráčů. Hráči si střídají strany. Trenér se po dobu trvání cvičení snaží hráče opravovat a dává jim zpětnou vazbu.

6 Diskuze

Při výběru tématu bakalářské práce jsme se zabývali otázkou, co nového by mohla tato práce přinést. Na tuto práci lze pohlížet z pohledu hokejisty, který se aktivně věnuje lednímu hokeji, a také z pohledu hokejového trenéra, který předává své znalosti a zkušenosti hokejistům. Snažili jsme se tedy najít odpovědi na otázku, co bychom jako hokejisté i jako trenéři chtěli vědět jinak. Co by nám při nácviku nějaké dovednosti mohlo pomoci lépe a rychleji si jí osvojit. Aktuálně dostupné zdroje pracují s tématem, které jsme si nakonec vybrali, ale snažili jsme se o jeho podrobnější uchopení a analýzu.

Pomocí analýzy z devíti různých úseků utkání, kde jsme sledovali mimořádné hráče a jejich techniku provedení vybrané útočné herní činnosti jednotlivce krytí kotouče v ledním hokeji, jsme našli tři základní uzlové body techniky provedení pro vybranou dovednost. Tyto tři uzlové body se mezi sebou navzájem ovlivňují a jedná se konkrétně o bruslení, vedení a pozici kotouče a v neposlední řadě o pozici a práci těla. Zjistili jsme, že se u vrcholových mimořádných hráčů technika provedení téměř neliší. Za jediné odchylky můžeme považovat, že někteří hráči fintují spíše spodní částí těla a někteří hráči naopak spíše horní částí těla. Dále také způsob aktivního odmítání soupeře, kdy někteří hráči využívají více nohu, ruku nebo tělo. Každá herní situace je v něčem specifická, takže je zcela jasné, že se výsledky analýzy každé herní situace lehce lišily, ale nijak zásadně. Získaná data jsme vyhodnotili a zjistili jsme obecné, a situačně specifické vyhodnocení pro krytí kotouče v ledním hokeji.

Tato vyhodnocení obsahují podrobné zjištění dílčích prvků pro úspěšné krytí kotouče v ledním hokeji, díky kterým jsme byli poté schopni vytvořit metodické řady nácviku pro jednotlivé mládežnické kategorie v ledním hokeji.

U krytí kotouče tělem v prostoru hráči jako základní bruslařský prvek využívají dvou oporové bruslení v širokém stoju rozkročném a s ním spojený nepřímý odraz, což v literatuře Bukače (2005) a Pavliše a kol. (2000) absentuje. Naopak shoda s literaturou Pavliše a kol. (2000) je v rámci vedení a pozice kotouče, kdy hráči při krytí kotouče ve volném prostoru střídají vedení kotouče jednou rukou na bekhendové straně a oběma rukama na forhendové straně většinou pomocí techniky tažení. Shodu s dostupnými zdroji také nalezneme v pozici těla a práci těla, tentokrát s literaturou Bukače (2005), který uvádí, že je důležité a zásadní, aby hráči při krytí

kotouče udržovali tělo mezi soupeřem a kotoučem, pro krytí kotouče využívali nohu, ruku nebo tělo a aktivně odmítali napadajícího soupeře.

Základem bruslení u krytí kotouče tělem v osobním kontaktu jsou odrazy z vnitřní hrany vnější brusle a vnější hrany vnitřní brusle, tzv. „odmítání“ s kombinací dvou oporového bruslení v širokém stoji rozkročném. Opět nám zdroje Bukač (2014), Belmonte a Emahiser (2010) ani Bukač (2005) tuto skutečnost nenabízí. S literaturou Bukače (2005) se ale naopak shodneme na tom, že v těchto herních situacích při vedení kotouče používají hráči způsob vedení kotouče pomocí držení hole v jedné ruce, držení hole oběma rukama a také nohy, tedy způsobem vedení kotouče pomocí nohou, kdy využívají brusle pro přikopnutí nebo i vedení kotouče v krátkých úsecích. Shodně se ve zdroji Belmonte a Emahiser (2010) s našimi výsledky píše, že kotouč je převážně veden pomocí tažení. Výsledky v rámci analýzy uzlového bodu pozice a práce těla se shodnou se zdroji Belmonte a Emahiser (2010) a Bukače (2005), které uvádí, že je zásadní a nezbytné, aby bylo tělo hráče udržováno mezi soupeřem a kotoučem.

V literatuře Bukače (2005) a Pavliše a kol. (2000) nalezneme informace, že při krytí kotouče v blízkosti hrazení se hráči ze stoje na místě zády k soupeři snaží vybruslit do lepší herní situace, ale v těchto publikacích nenalezneme podrobné informace, jakým způsobem to dokáží hráči zrealizovat. Převážně je to pomocí přímé jízdy a „zvrtné kličky“, díky které se hráči snaží zbavit soupeře. S literaturou Bukače (2005) se shodujeme ve využití jak vedení kotouče jednou rukou, tak oběma rukama, tak i pomocí přikopnutí nohou, a soupeř se v rámci kontaktu aktivně odmítá nohou, rukou nebo tělem. Při srovnání s literaturou Pavliše a kol. (2000) se oproti našim výsledkům nedočteme, že vedení kotouče je převážně tažením vedle těla, ale nalezneme v ní, že pozice těla je opět udržována hráči mezi soupeřem a kotoučem a na místě zády k soupeři.

Ve všech zdrojích Bukač (2005), Bukač (2014) Pavliš a kol. (2000) a Belmonte a Emahiser (2010) nalezneme sice informace o tom, jak by se měli hráči při krytí kotouče chovat a charakterizují nám jednotlivé druhy krytí kotouče, ale nenalezneme v nich informace o konkrétních činnostech, které by měli hráči zvládat.

Když srovnáme výsledky z této práce se zdroji Bukač (2005), Bukač (2014) Pavliš a kol. (2000) a Belmonte a Emahiser (2010), tak jsme dokázali vytvořit podrobnější přehled, co je třeba s hráči nacvičovat a trénovat pro to, aby byli v herních

situacích při krytí kotouče úspěšní. Za zásadní absenci ve zdrojích Bukač (2005), Bukač (2014), Pavliš a kol. (2000), Belmonte a Emahiser (2010) považujeme nedostatečně rozebrané techniky bruslení pro jednotlivě situačně specifické herní situace krytí kotouče. V práci jsme také podrobně analyzovali hlavní a nejčastější chyby v provedení, s kterými se z části shodneme s publikacemi Pavliše a kol. (1998, 2000, 2002). Ve zdrojích Bukač (2005) a Bukač (2014) postrádáme konkrétní příklady cvičení dílčích prvků pro krytí kotouče. V této práci jsme se naopak snažili nastínit, jakým způsobem se dají dílčí prvky potřebné pro úspěšné krytí kotouče v ledním hokeji s hráči trénovat. Ve zdrojích Pavliše a kol. (1998, 2000, 2002) a Belmonte a Emahiser (2010) nalezneme zásobníky cvičení, avšak tato práce přináší příklady cvičení zaměřené pouze na krytí kotouče a na dílčí prvky potřebné k osvojení této činnosti, což se o příkladech cvičení zmíněných zdrojů dá říct minimálně.

Díky získaným výsledkům můžeme vytvořit novou podrobnější teorii o metodických doporučeních pro vybranou herní činnost jednotlivce krytí kotouče v ledním hokeji pro jednotlivé mládežnické kategorie. Tyto metodické řady nácviku jsou součástí této práce a obsahují postupy nácviku, hlavní a nejčastější chyby v provedení a v neposlední řadě také příklady cvičení. Metodické řady vycházejí z podrobné analýzy videí vybraných úspěšně dokončených herních situací z kanadsko-americké NHL, ve kterých byli sledováni mimořádní hráči ve vybrané útočné herní činnosti jednotlivce krytí kotouče v ledním hokeji.

Na základě výsledků této práce je možno tvrdit, že je přínosem nejen pro hokejové trenéry, ale také pro samotné hokejisty. Trenérům by měla být v ideálním případě jakousi inspirací při nácviku konkrétních činností a zároveň také metodickým doporučením, jak vybranou útočnou herní činnost jednotlivce krytí kotouče hráče trénovat.

7 Závěr

Celý obsah bakalářské práce se od prvních řádků zabýval problematikou analýzy konkrétní, útočné herní činnosti jednotlivce. V případě této práce jsme analyzovali krytí kotouče v ledním hokeji. Výše zmíněná problematika je v aktuálně dostupných zdrojích málo diskutovaná, respektive se problémem nezabývá dostatečně do hloubky, ale přitom má jako součást uvolňování hráče s kotoučem zásadní potenciál pro útočnou činnost.

První z vědeckých otázek měla za cíl odpovědět na otázku, zdali se bude lišit u vrcholových hráčů ledního hokeje provedení a technika útočné herní činnosti krytí kotouče. Z analýzy vyplývá, že se tak až na drobné výjimky neděje, a tedy provedení a technika vrcholových mimořádných hráčů ledního hokeje se výrazně neliší. Někteří hráči využívají více pro fintování spodní část těla a někteří naopak horní část těla. Za další drobnou odchylku v provedení a technice můžeme považovat aktivní odmítání, kdy někteří hráči využívají pro tuto činnost více nohu, ruku nebo tělo. Lze tedy říci, že u činností fintování a aktivního odmítání se někteří hráči v provedení a technice liší.

Dalším úkolem výzkumné části a zároveň také druhou vědeckou otázkou bylo, jakými kvalitativními faktory se musíme zabývat, chceme-li formulovat jednotlivé metodické řady nácviku krytí kotouče v ledním hokeji. Z této otázky vyplynuly tři hlavní pilíře neboli uzlové body:

- a. bruslení
- b. vedení a pozice kotouče
- c. pozice a práce těla

Pokud chceme formulovat jednotlivé metodické řady nácviku pro krytí kotouče v ledním hokeji, je pro nás důležité sledovat tyto uzlové body v provedení a technice.

Na obě vědecké otázky se nám podařilo odpovědět, a proto považujeme cíle bakalářské práce jako zodpovězené a splněné.

Seznam použité literatury

Fyzické zdroje

1. BABU, N. S. *Sports training*. Raleigh: Lulu publication, 2018. ISBN 978-0-359-13670-4.
2. BERTAGNA, J. *The Hockey Coaching Bible*. Champaign: Human Kinetics, 2016. ISBN 978-0-7360-6201-5.
3. BREED, R. a SPITTLE, M. *Developing Game Sense in Physical Education and Sport*. Champaign: Human Kinetics, 2020. ISBN 978-1-4925-9414-7.
4. BUKAČ, L. *Intelekt, učení, dovednosti & koučování v ledním hokeji: komprehenzivní pohled na utkání, trénink a rozvoj individuálního herního výkonu*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-896-2.
5. BUKAČ, L. *Trénink herní přirozenosti Kouzlo hráčského naturelu*. Praha: Grada publishing, 2014. ISBN 978-80-247-5054-5.
6. DOBRÝ, L., SEMIGINOVSKÝ, B. a MARVANOVÁ, Z. *Sportovní hry výkon a trénink*. Praha: Olympia, 1988. ISBN 27-051-88.
7. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vyd. Praha: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8.
8. FALLA, J. *Hockey learn to play to modern way*. 4. vyd. New York: Sports Illustrated Books, 1994. ISBN 1-56800-004-9.
9. GREGG, R. *Puck Control Drills for Hockey*. Canada: OverTime Books, 2006. ISBN 978-09737681-6-9.
10. GUT, K. a PACINA, V. *Malá encyklopedie ledního hokeje*. Praha: Olympia, 1986. ISBN 27-010-86.
11. HAIBACH-BEACH, P. S., REID, G. a COLLIER, D. *Motor learning and development*. 2. vyd. Champaign: Human Kinetics, 2018. ISBN 978-1-4925-3659-8.
12. HÁJEK, J. *Antropomotorika*. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-7290-598-0.
13. HARARI, P. J. a OMINSKY, D. *Ice Hockey: Made it simple: A spectator's guide*. 4. vyd. Los Angeles: First Base Sports, 2002. ISBN 1-884309-11-9.

14. CHOW, J. Y., DAVIDS, K., BUTTON, Ch. a RENSHAW, I. *Nonlinear Pedagogy in Skill Acquisition: An Introduction*. New York: Routledge, 2016. ISBN 978-0-415-74438-6.
15. JANSA, P. a kol. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.
16. KOSTKA, V. *Moderní Hokej*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1984. ISBN 27-045-84.
17. KOSTKA, V., BUKAČ, L. a ŠAFAŘÍK, V. *Lední hokej (teorie a didaktika)*. Praha. 1986. ISBN 14-326-86.
18. MACADAM, D. a REYNOLDS, G. *Coaching Hockey For Dummies*. 2. vyd. Ontario: Jonh Wiley & Sons Canada, 2006. ISBN 978-0-470-83685-9.
19. PAVLIŠ, Z. a kol. *Příručka pro trenéry ledního hokeje I. část Přípravka 1. - 3. třída*. Český svaz ledního hokeje, 1998. ISBN 80-238-2194-6.
20. PAVLIŠ, Z. a kol. *Příručka pro trenéry ledního hokeje II. část Přípravka 4. - 5. třída*. Český svaz ledního hokeje, 2000. ISBN 80-238-5831-9.
21. PAVLIŠ, Z. a kol. *Příručka pro trenéry ledního hokeje III. část Žákovské kategorie 6. - 9. třída*. Český svaz ledního hokeje, 2002. ISBN 80-238-8645-2.
22. PAVLIŠ, Z. a kol. *Školení trenérů ledního hokeje*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2003. ISBN 80-900063-8-8.
23. PAVLIŠ, Z. a PERIČ, T. *Abeceda hokejového bruslení*. Český svaz ledního hokeje, 2003. ISBN 80-900188-8-2.
24. PECKNOLD, R. a FOESTE, A. *Hard-core Hockey: skills, strategies, adn systems from the sport's top college coaches*. 2. vyd. USA: McGraw-Hill, 2009. ISBN 978-0-07-148045-1.
25. PERIČ, T. a DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
26. PERIČ, T. a kol. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.
27. PERIČ, T. *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada publishing, 2002. ISBN 80-247-0472-2.
28. PSOTTA, R., VELENSKÝ, M. a kol. *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1694-0.
29. STENLUND, V. *Hockey drills for puck control*. Champaign: Human Kinetics, 1996. ISBN 978-0-87322-998-2.

30. ZÁVODSKÝ, Z. a kol. *Lední hokej mládeže*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1963. ISBN 27-061-63.

Online zdroje

31. BELMONTE, V. Skill Progressions For Player and Coach Development. *USA Hockey* [online]. 2010 [cit. 2021-5-2]. Dostupné z: <https://usahockey.cachefly.net/Coaching/Manuals/SkillProgressionBook.pdf>.
32. BELMONTE, V. a EMAHISER, D. USA Hockey Practice Plan Manual For 8 & UNDER (Mite). *USA Hockey* [online]. 2010 [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: <https://usahockey.cachefly.net/Coaching/Manuals/8UPracticePlan.pdf>.
33. BLAKE, E. R. Linear and nonlinear pedagogy. *Sports Coaching Blog* [online]. 2016 [cit. 2021-4-25]. Dostupné z: <https://sportscoaching15.wordpress.com/2016/02/25/linear-and-non-linear-pedagogy/>.
34. CARNEGIE, G. Glenn Carnegie – Puck Protection pt.2. *The Coaching Sites* [online]. 2018 [cit. 2021-4-26]. Dostupné z: <https://thecoachessite.com/glenn-carnegie-puck-protection-pt-2/>.
35. HALEY, A. How to Protect the Puck Like Sidney Crosby. *Stack* [online]. 2017 [cit. 2021-4-26]. Dostupné z: <https://www.stack.com/a/puck-protection-drills>.
36. JOFFE, P. Implicit Learning: Create an exercise that will do the talking for you. *Sports science support* [online]. 2020 [cit. 2021-4-25]. Dostupné z: <https://www.sportsciencesupport.com/implicit-learning/>.
37. KRAKAUER, J. W. a kol. Motor Learning. *Comprehensive Physiology* [online]. 2019 [cit. 2021-4-25]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/331774116_Motor_Learning.
38. MASON, T. Puck Protection: Tips for Adults. *USA Hockey* [online]. 2021 [cit. 2021-7-29]. Dostupné z: https://www.usahockey.com/news_article/show/1168288.
39. PEARSALL, D. J., TURCOTTE, R. A. a MURPHY, S. D. Biomechanics of Ice Hockey. *Exercise and sport science* [online]. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2000 [cit. 2021-4-25]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/284463909_Biomechanics_of_ice_hockey.

40. SACHDEVA, S. Skills coach Pavel Barber breaks down the NHL's top 10 stickhandlers. *Sportsnet* [online]. 2018 [cit. 2021-5-2]. Dostupné z: <https://www.sportsnet.ca/hockey/nhl/skills-coach-pavel-barber-breaks-nhls-top-10-stickhandlers/>.
41. STEENBERGEN, B. a kol. Implicit and explicit learning: applications from basic research to sports for individuals with impaired movement dynamics. *Disability and Rehabilitation* [online]. 2010 [cit. 2021-4-25]. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/09638288.2010.497035?scroll=top&needAccess=true>.
42. USA HOCKEY. Puck Protection and Puck Possession at 12U. *Admkids* [online]. 2016 [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: https://www.admkids.com/news_article/show/613439-puck-protection-and-puck-possession-at-12u.
43. VALEH, F. a kol. The comparison of Linear and Nonlinear pedagogy on the learning of table tennis forehand stroke. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* [online]. 2020 [cit. 2021-4-25]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/346167064_The_comparison_of_Linear_and_Nonlinear_pedagogy_on_the_learning_of_table_tennis_forehand_stroke.

Seznam obrázků

Obrázek 1 - Použité grafické značení k příkladům modelových cvičení	43
Obrázek 2 - Seznámení a nácvik základů „zvrtné kličky“ – „PC 1“	45
Obrázek 3 - Zdokonalení pozice kotouče vedle těla v obloucích – „HC 1“	47
Obrázek 4 - Seznámení a nácvik s fintováním spodní částí těla – „PC 1“	48
Obrázek 5 - Seznámení s nácvikem „odmítání“ – „PC 1“	50
Obrázek 6 - Automatizace vedení kotouče pomocí tlačení – „HC 2“	51
Obrázek 7 - Zdokonalení pozice těla mezi soupeřem a kotoučem – „HC 1“	53
Obrázek 8 - Automatizace postavení hráče zády k soupeři – „HC 2“	54
Obrázek 9 - Zdokonalení vedení kotouče s hokejovou holí v jedné ruce – „HC 1“	55
Obrázek 10 - Automatizace fintování spodní částí těla – „HC 2“	57
Obrázek 11 - Automatizace „odmítání“ při vybruslení z rohu – „HC 2“	58
Obrázek 12 - Automatizace vedení kotouče pomocí nohou, 1-1 u hrazení – „HC 2“	59
Obrázek 13 - Automatizace pozice trupu v úklonu při souboji 1-1 – „HC 2“	60

Seznam tabulek

Tabulka 1 - Herní činnosti jednotlivce dle Pavliše a kol. (1998, 2000, 2002)	11
Tabulka 2 - Krytí kotouče tělem v prostoru (vlastní zpracování, 2021).....	33
Tabulka 3 - Krytí kotouče tělem v osobním kontaktu (vlastní zpracování, 2021)	35
Tabulka 4 - Krytí kotouče v blízkosti hrazení (vlastní zpracování, 2021)	37
Tabulka 5 - Stanovení výchozích technicko-taktických dovedností (vlastní zpracování, 2021)	41

Seznam příloh

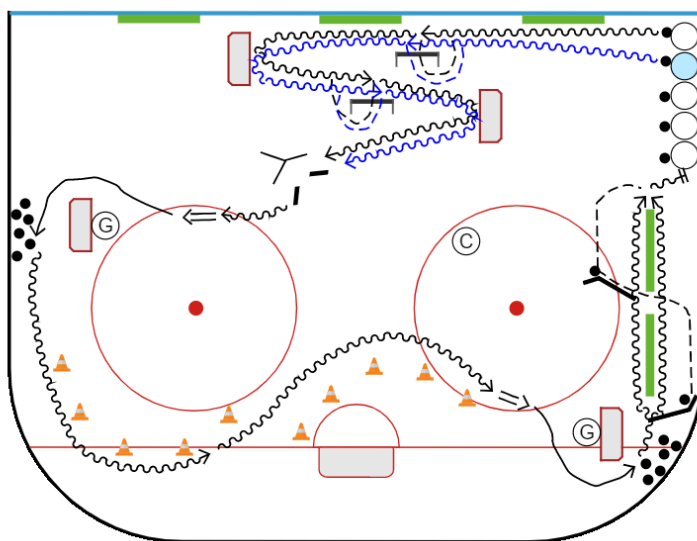
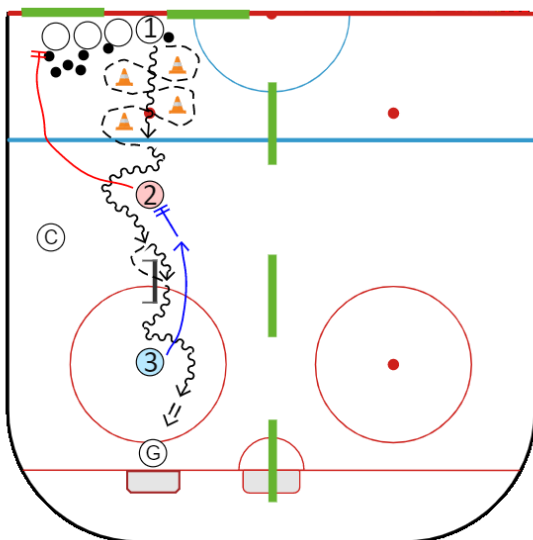
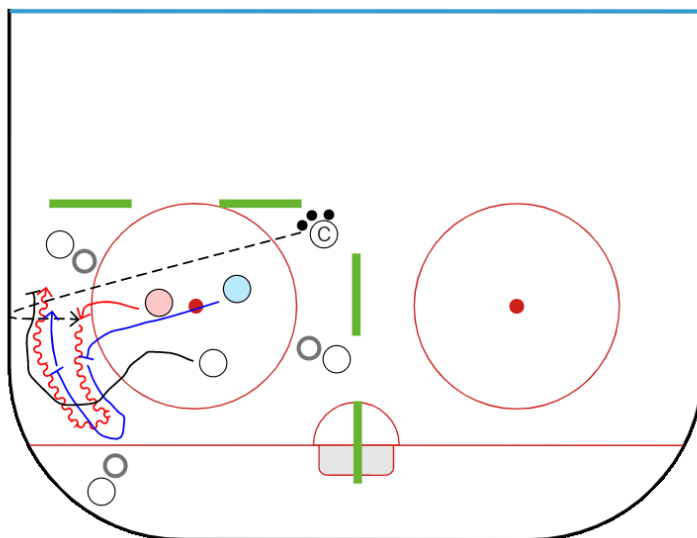
Příloha 1 - Odkaz na videa k analýze vybrané útočné herní činnosti jednotlivce v ledním hokeji	I
Příloha 2 - Příklady cvičení krytí kotouče pro mládežnické kategorie U9	II
Příloha 3 - Příklady cvičení krytí kotouče pro mládežnické kategorie U10	III
Příloha 4 - Příklady cvičení krytí kotouče pro mládežnické kategorie U11	IV
Příloha 5 - Příklady cvičení krytí kotouče pro mládežnické kategorie U13	V

Přílohy

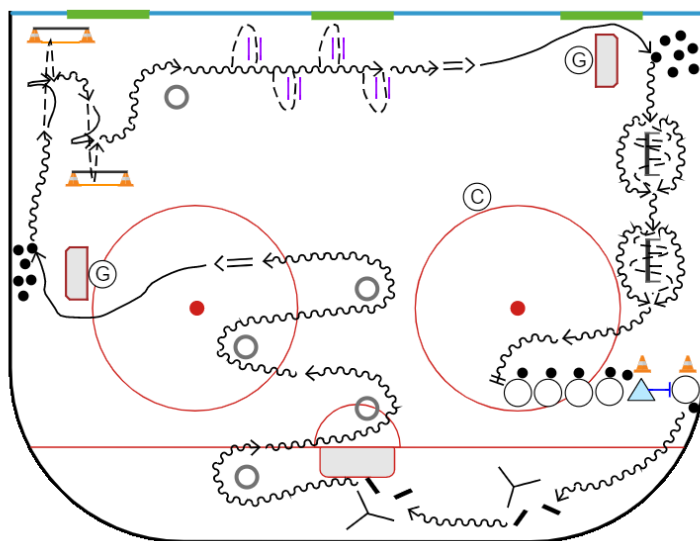
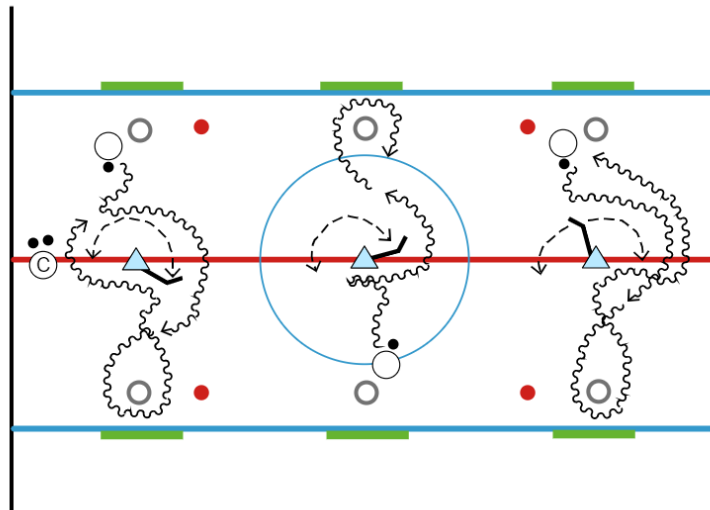
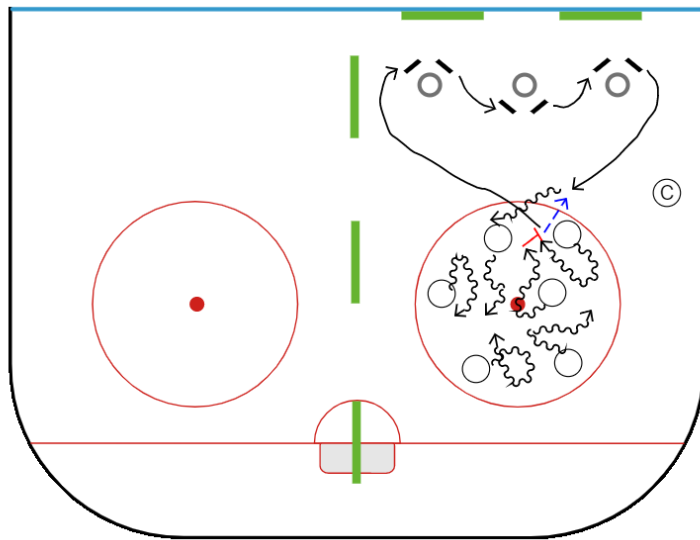
Příloha 1 - Odkaz na videa k analýze vybrané útočné herní činnosti jednotlivce v ledním hokeji

<https://youtu.be/-lR3SK26ZHs>

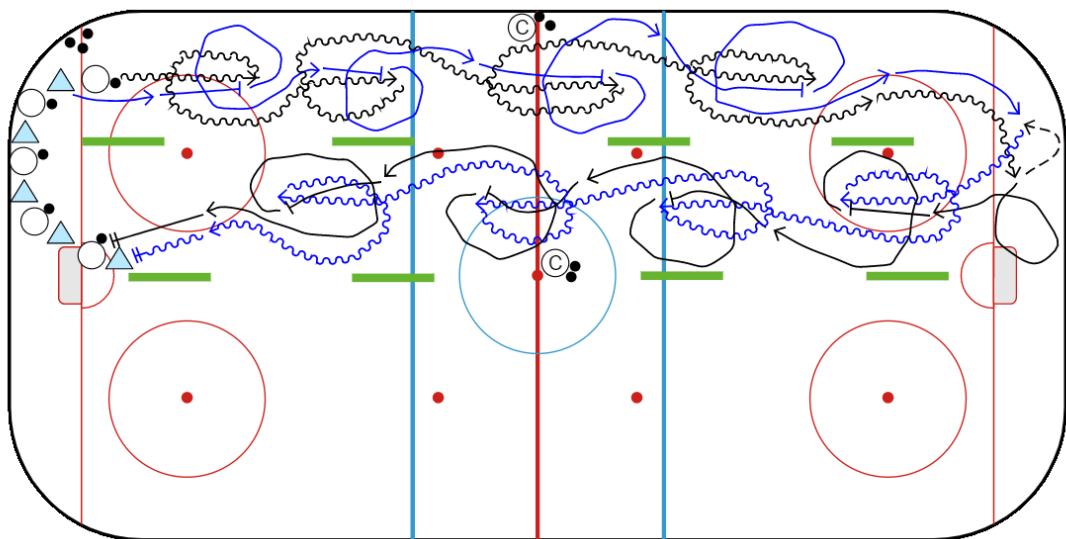
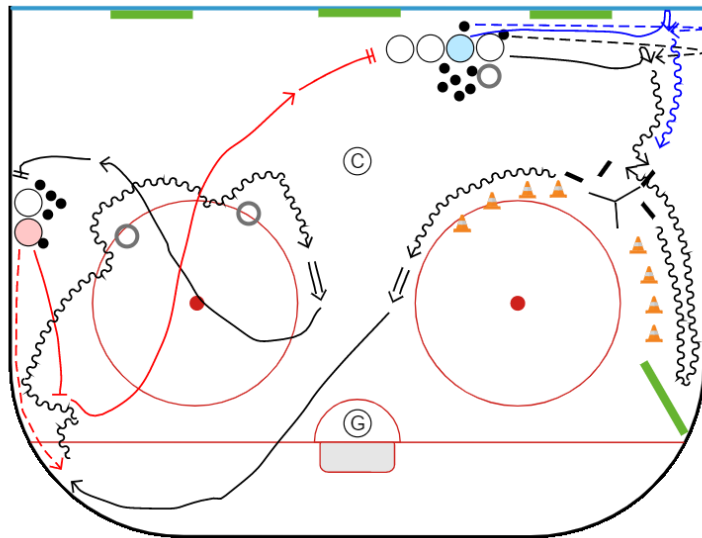
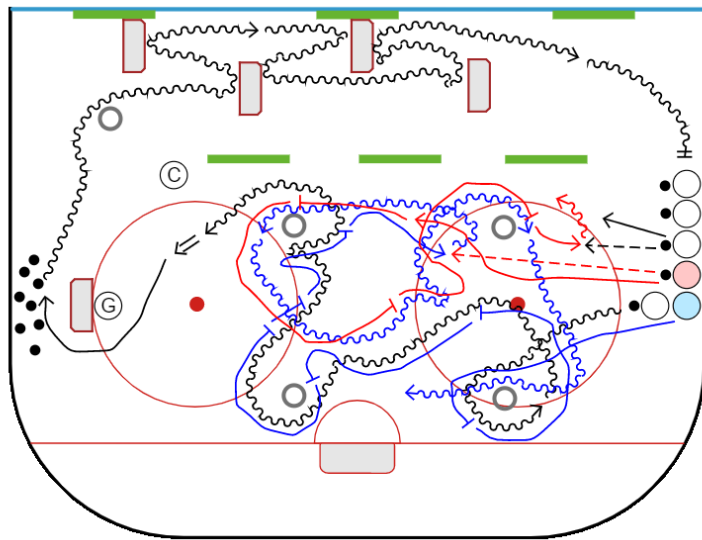
Příloha 2 - Příklady cvičení krytí kotouče pro mládežnické kategorie U9



Příloha 3 - Příklady cvičení krytí kotouče pro mládežnické kategorie U10



Příloha 4 - Příklady cvičení krytí kotouče pro mládežnické kategorie U11



Příloha 5 - Příklady cvičení krytí kotouče pro mládežnické kategorie U13

