

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu



# **SLEDGE HOKEJ**

*DIPLOMOVÁ PRÁCE*

Duben 2006

Vedoucí diplomové práce:

Doc. PhDr. Jaroslav Potměšil, CSc.

Zpracovala:

Jana Mrázová

## **ABSTRAKT**

**Název:** Sledge hokej

Sledge hockey

### **Cíle práce:**

Cílem diplomové práce je shromáždit informace o sledge hokeji a jeho vliv na tělesně postižené sportovce. Zaznamenat historii, pravidla a nastínit sledge hokej v České republice. Dále se zaměřit na jeden kolínský tým a popsat jednu hokejovou sezónu. Na závěr je vyhodnocen dotazník kvality života (SQUALA). Dotazník je zaměřen na hodnocení spokojenosti a důležitosti určitým oblastem života.

### **Metoda:**

Prvním nástrojem výzkumu je pozorování. Jedná se o reduktivní deskripci. Systematicky jsem sledovala určité jevy daného tématu. Pozorovala jsem: tréninky – taktiku hry, jízdu na sledgy. Úspěšnost pozorování je závislá na stupni informovanosti o sledované problematice. Samotná metoda je přímé pozorování. Pozorováním jsem dospěla objektivnímu popisu jevu umožňujícím následnou analýzu. Druhým nástrojem výzkumu byl průzkum formou dotazníku SQUALA CZ, jeho zpracování a vyhodnocení. Výhody dotazníku je úspora času a finančních prostředků a data lze lépe kvantifikovat.

### **Výsledky:**

Podarilo se shromáždit historii a pravidla sledge hokeje. Zaznamenala jsem roční tréninkový cyklus kolínského týmu a zjistila jeho nedostatky. V hodnocení kvality života dosáhli sportovci dle dotazníku SQUALA CZ skóru 253,5. S porovnáním s dizertační prací Čichoně, 2005 má sledge hokej pozitivní vliv na kvalitu života tělesně postižených sportovců.

### **Klíčová slova:**

tělesně postižený člověk, sledge hokej, pravidla, trénink, kvalita života

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně. Při zpracování daného tématu jsem vycházela z uvedené literatury a hlavně z poznatků ze své praxe.

V Praze dne: 6. dubna 2006

Jana Mrázová

Děkuji Doc. PhDr. Jaroslavu Potměšilovi, CSc. za cenné poznatky, náměty a trpělivost při odborném vedení diplomové práce, dále Michalovi Najbrtovi za pomoc při shromažďování informací a vedení tréninků. A také všem sledge hokejistům Kolín.



## OBSAH

<b>1 Úvod</b> .....	<b>4</b>
<b>2 Cíl práce a úkoly</b> .....	<b>5</b>
<b>3 Teoretická část</b> .....	<b>6</b>
3. 1 Tělesně postižený člověk.....	6
3. 2 Význam sportu pro tělesně postižené.....	6
3. 3 Historie .....	8
3. 3. 1 Historie zimních sportů tělesně postižených.....	8
3. 3. 2 Historie sledge hokeje .....	8
3. 3. 3 Kluby ČR.....	11
3. 4 Klasifikace hráčů sledge hokeje.....	12
3. 5 Pravidla sledge hokeje.....	13
3. 6 Sportovní trénink.....	19
3. 6. 1 Složky sportovního tréninku .....	20
3. 6. 2 Cykly ve sportovním tréninku.....	22
<b>4 Metodika</b> .....	<b>24</b>
4. 1 Metody.....	24
4. 2 Soubor.....	24
4. 3 Popis pozorovací metody.....	24
<b>5 Praktická část</b> .....	<b>26</b>
5. 1 Sledge hokej – organizace .....	26
5. 2 Vybavení, výstroj a výzbroj.....	28
5. 3 Metodika jízdy na sledgy.....	32
5. 4 Tréninkový cyklus 2005/2006 Draci Kolín .....	35

5. 5 Draci Kolín – historie .....	44
5. 6 Dotazník.....	50
5. 6. 1 Charakteristika dotazníku QOL-CZ (SQUALA-CZ).....	50
5. 6. 2 Vyhodnocování skórování a analýza výsledků.....	51
<b>6 Diskuse a závěry .....</b>	<b>59</b>
<b>7 Závěr.....</b>	<b>63</b>
<b>8 Literatura .....</b>	<b>64</b>
<b>9 Přílohy .....</b>	<b>67</b>
9.1 Výsledky českého sledge hokeje.....	67
9.2 Paralympiáda Torino – 2006.....	72
9.3 Sledge hokej – Pravidla – znaky rozhodčích .....	75
9.4 Draci – Kolín 2006 –foto.....	81
9.5 Ukázka sledge .....	85
9.6 Dotazník.....	88

# 1 Úvod

Magisterská diplomová práce se zabývá vlivem sportu na tělesně postiženou osobu, v tomto konkrétním případě sledge hokejem. Sport zdravotně postižených je problematikou nesmírně zajímavou a po zásluze je jí věnována odborná pozornost. Sledge hokej je však sportem relativně novým a tvoří tak oblast poměrně neznámou.

Sledge hokej hrají lidé tělesně postižení, ale mohou ho hrát i zdraví jedinci. Z tělesně postižených se většinou jedná o amputaře a lidi s následky poranění míchy. Jsou to lidé, kteří nemohou používat dolní končetiny, a proto sedí na „saních“ a rukama se odpichují.

Tento sport je u nás novinkou asi 5 let, není ještě zcela znám veřejnosti a není moc dostupné literatury. Proto se budu snažit tento sport přiblížit a zároveň zdokumentovat sportovní přípravu a tréninky. Toto téma jsem si vybrala protože jsem z Kolína, kde se sledge hokej hraje, a proto mohu spolupracovat s kolínským týmem i jednotlivci. Chtěla bych se pokusit o záznam vlivu hry (sledge hokeje) na postiženou osobu, vliv na psychiku i na fyzickou kondici. Nastavená problematika je řešena ve spolupráci s kolínským sledge hokejovým oddílem Draci Kolín se zřetelem ke zkušenosti ostatních oddílů v České republice a k činnosti jejich zastřešující organizace.

Po dlouhá tisíciletí patřila hra k tak všedním a samozřejmým věcem, že ji nikdo nevěnoval zvláštní pozornost. Až po delší době se hře dostalo zasloužené pozornosti. Psychologové v ní rozeznali důležitý vývojový činitel. Sociologové zjistili, že hra má významný podíl na integraci jedince do společnosti a psychiatři objevili hru jako účinný terapeutický prostředek.

Sport – to slovo v nás dnes vyvolává docela zřetelné představy: soupeření, vítězství, výkony na hranicích lidských možností, osobní tragedie, zvýšený adrenalin. Je odrazem nejpradávnějších instinktů člověka a jeho touhy po překonávání překážek, po vítězství nad soupeřem, po vítězstvím nad sebou samým. Sportovní výkon se stává složitou součástí lidské individuality.

Význam sportu pro osoby je mnohostranný a mohou jej provádět několikerým způsobem, při němž se udržuje tělesná kondice, provádí nácvik obratnosti a nových dovedností. Lidé mají možnost pobytu v přírodě, nebo naopak se dostávají do společnosti osob s podobnými zájmy a blízkého věku. Ve sportu jsou dosahovány



obvykle měřitelné výsledky a sportovec se může srovnávat s ostatními podobně postiženými lidmi, ale i sledovat svůj výkon a výsledky v průběhu času. Proto je provádění sportu obvykle spojeno s větší motivací sportujících nežli běžné cvičení. Sport je nedílnou součástí moderního života a postižený sportovec se touto cestou může přiblížit či vyrovnat zdravým lidem.

## 2 Cíl práce a úkoly

Cílem magisterské práce je shromáždit literaturu a informace o sledge hokeji a jeho vlivu na tělesně postižené sportovce. Zaznamenány budou i informační zdroje internetu.

### Úkoly:

1. Práce by měla nastítnit organizaci sledge hokeje v ČR.
2. Předložit pravidla sledge hokeje a taktické varianty.
3. Zachytit přípravu postižených sportovců včetně popisu jejich tréninků na ledě a příprav na zápas.
4. Popsat průběh soutěžních zápasů a chování sportovců.
5. Zhodnotit vliv sledge hokeje na tělesně postižené. Hodnocení proběhne na základě dotazníkového šetření.

## **3 Teoretická část**

### **3.1 Tělesně postižený člověk**

Tělesně postižený: jedná se především o poruchy hybného ústrojí, tedy osoby, jejichž diagnóza spadá do oblasti neurologie, ortopedie a traumatologie, nebo revmatologie. Z postižení získaných v dospělosti sem patří např. stav po cévní mozkové příhodě, po zánětech CNS, následky poranění míchy, stavy po poranění mozku, roztroušená skleróza, amputace končetin, artritidy, artrózy aj. Z postižených od časného dětství např. dětská mozková obrna, muskulární dystrofie, vrozený rozštěp míchy, hereditární neuropatie, poruchy růstu aj. (Votava, 2003).

### **3.2 Význam sportu pro tělesně postižené**

Význam sportu pro tělesně postižené lze pro větší srozumitelnost rozdělit do dvou navzájem se prolínajících a ovlivňujících oblastí, které bezprostředně napomáhají postiženým k vstupu do života zdravých lidí.

První z oblastí vlivu sportu je jeho pozitivní působení na zapojení tělesně postižených do společnosti, velké rozšíření okruhu sociálních (možnost pracovních) kontaktů a zvyšování jejich nezávislosti na pomoci druhých. Sportovní úspěšnost pomáhá odstraňovat pocity méněcennosti, životní zbytečnosti a poruchy seberealizace. Současná psychologie sportu prosazuje širší pojetí sportovní úspěšnosti. Na prožitek vítězství má právo nejen vítěz, ale i ten, kdo překoná sám sebe, svůj minulý výkon, svůj handicap, svou pohodlnost. Tento způsob hodnocení sportovních aktivit pomáhá ke sportu připoutat i ty, kteří objektivně sport nejvíce potřebují (postižení, oslabení, obézní, nešikovní). Sociologické studie potvrzují účinek sportu na zvyšování orientace ve společnosti a tím rozšiřování společné participace zdravých a postižených. Hlavní vliv zde však nehraje rodina tak jako u zdravých sportovců, ale trenéři, rehabilitační pracovníci a sportovní terapeuti v různých k tomu uzpůsobených zařízeních. (denní stacionáře, sportovní kluby, fitness centra, školní kluby).

Druhým velice důležitým významem sportu je přímý vliv na zdravotní stav postižených. Je to především rozvíjení základních pohybových schopností a dovedností, jako jsou obratnost, síla, vytrvalost, udržení rovnováhy, prostorová orientace, rychlost

reakce. Osvojují se žádoucí regenerační a kompenzační metody, automasáž, kompenzační cvičení, posilování, strečink aj. Formují se psychické vlastnosti, volní úsilí, schopnost koncentrace, zvládnání emocí, adaptace a kooperace, vyrovnávání se s konfliktními situacemi. Napomáhá se předcházení vzniku tzv. civilizačních chorob z nedostatku pohybu, nevhodné životosprávy, z časté neurotizace a z vlivu stresogenních faktorů.

Všeobecně má sport kladný vliv na rozvoj osobnosti postižených, tj. konkrétně na rozvíjení individuálních schopností, na získávání částečné nebo úplné samostatnosti a soběstačnosti, na naplňování seberealizačních a aspiračních tendencí, případně na zvládnání a odreagování se z psychických stresů. Sportovní činnost tak vedle pozitivního vlivu celé řady dalších faktorů jednoznačně přispívá k možnosti žít plnohodnotný život. Sledování sportovní zátěže vozíčkářů přineslo řadu poznatků využitelných v rámci komplexní rehabilitace tělesně postižených. Zvláštní pozornost byla věnována otázce využití paží k pohybu s ohledem na fyziologické ukazatele. Svaly rukou a paží jsou ve srovnání se svaly dolních končetin nedostatečně vybaveny kapacitně pro lokomoci celého těla. Proto i mírný pohyb na vozíku je nutno hodnotit jako značnou fyzickou zátěž, která vyvolává únavu. U netrénovaných jedinců může nadměrná kardiopulmonální zátěž omezit či brzdit rehabilitační účinky nebo dokonce být rizikovým faktorem pro vozíčkáře, kteří trpí oslabením srdce či plic. Bezprostřední nevýhoda vozíčkářů je v tom, že mají omezenou schopnost oxygenace a použití síly horních končetin.

Tyto snížené schopnosti jsou dále redukovány poruchami neuromuskulárními, jakož i sníženou svalovou a kardiopulmonální zdatností, což je výsledkem života na vozíku a tedy sedavého životního způsobu. Navíc se ukazuje, že namáhání horních končetin nepřináší odpovídající užitek a přitom je pro oběhový a dýchací systém zatěžující. Dalšími faktory, které přispívají k malé efektivitě ručního pohonu, je velká míra statické práce a nepříznivé histochemické poměry svaloviny horních končetin. Ty obsahují více rychle se smršťujících vláken, které vyžadují více energie k dané práci a rychleji se unaví ve srovnání se svalstvem dolních končetin. Proto zůstane pohon vozíku pažemi vždy méně efektivní, a to i v tom případě, kdyby se objevil nový způsob pohonu, proti efektivnosti pohonu dolními končetinami. (Kábele, 1992).

## **3. 3 Historie**

### **3. 3. 1 Historie zimních sportů tělesně postižených**

Počátky sportování tělesně postižených spadají již ke sklonku II. světové války, kdy v Anglii a USA v nově zřizovaných rehabilitačních centrech pro válečné veterány byly „ordinovány“ kromě běžných léčebně rehabilitačních metod a technik, také sportovní aktivity. Hlavním organizátorem sportovních soutěží byl britský lékař Ludwig Guttman. První mezinárodní sportovní hry se pod jeho patronací konaly v roce 1952 a historická I. paralympiáda se z jeho podnětu konala v roce 1960 v Římě, dva měsíce po skončení olympijských her pro zdravé sportovce. Příznivé ohlasy na pořádání paralympiád přivítali v sedmdesátých letech zastánci a propagátoři zimních sportů pro tělesně postižené. Pomalejší rozvoj zimního sportování tělesně postižených souvisel s mnoha vzájemně se podmiňujícími faktory, obdobnými s těmi, které se týkají zdravých lidí. Nejzávažnější z nich byly: kromě vyšší finanční náročnosti, obtížnější dostupnost zimních sportovních areálů, speciální materiální vybavení, kratší možnost dlouhodobé sportovní přípravy, náročnější, a to ve smyslu technickém i časovém osvojování sportovních dovedností. Proto se průkopníky zimních sportů staly skandinávské země potažmo Kanada a USA, kde pro rozvoj hovořily jak výhodné podmínky, tak i tradice. Ve skandinávských zemích se také uskutečnily první oficiální zimní paralympiády — v roce 1976 to bylo ve švédském Ornskoldsviku a v roce 1980 v norském Geilu. Současný kalendář sportovních českých i mezinárodních zimních soutěží pro tělesně postižené je velice bohatý. Kromě paralympiád probíhají též jednou za čtyři roky Světové hry tělesně postižených a dále se koná každoročně řada světových, evropských i českých šampionátů v jednotlivých sportech jako např. lyžování, sledge hokej, curling.

### **3. 3. 2 Historie sledge hokeje**

#### Původ hry:

Sledge hokej by se dal nazvat přímým potomkem ledního hokeje. Jeho kořeny můžeme najít ve Švédském Stockholmu, kde počátkem 60. let skupina Švédů z rehabilitačního centra chtěla pokračovat ve hraní hokeje i přes své tělesné postižení. Rozhodli se sestavit speciální sáně „sledge“, které sestávali s kovového rámu připevněném na

nožích z bruslí. Jako hokejky používali kulaté palice s řidítky jízdnic kol. A tak mohlo být jezero jižně od Stockholmu svědkem prvopočátků hry, která na poslední paralympiádě v Salt Lake City přilákala do ochozů stadionu na tisíce fanoušků a dostala prostor i v živém televizním vysílání.

#### Rozvoj sledge hokeje:

Sportu se podařilo prosadit kolem roku 1969, kdy v okolí Stockholmu fungovalo již 5 týmů, ve kterých po boku hráčů s tělesným postižením hráli i jejich přátelé bez postižení. Ve stejném roce se konalo první mezistátní utkání mezi týmem Stockholmu a týmem z Norského Osla. V 70. letech se sledge hokej omezil pouze na několik mezistátních utkání mezi Švédskem a Norskem. V 80. letech se mezi sledge hokejové země přidala také Velká Británie (1981) a Kanada (1982). Teprve koncem minulého století tento dynamický sport pro tělesně postižené s poruchami dolní poloviny těla, začal nabírat na obrátkách. V roce 1990 ohlásilo svůj vstup na mezinárodní scénu sledge hokeje USA a v roce 1993 se k nim přidalo také Estonsko a Japonsko.

#### Sledge hokej oficiálním Paralympijským sportem:

Švédský národní tým předvedl sledge hokej v exhibici prvních paralympijských her ve švédském Ornskoldsviku v roce 1976. Trvalo to však neuvěřitelně dlouhých 18 let, než mohla sportovní veřejnost shlédnout sledge hokej na paralympiádě v Lillehammeru v roce 1994. Po shlédnutí záznamů z Lillehammeru 1994 a Nagana 1998 se k zemím hrajícím sledge hokej přidali také Německo, Nizozemí, Dánsko, Jižní Korea a Česká Republika.

#### **Výsledky vrcholných soutěží:**

##### Lillehammer 1994 – paralympiáda

(1. Švédsko, 2. Norsko, 3. Kanada, 4. Anglie, 5. Estonsko)

##### Nagano 1998 – paralympiáda

(1. Norsko, 2. Kanada, 3. Švédsko, 4. Estonsko, 5. Japonsko, 6. USA, 7. Anglie)

##### MS Salt Lake City 2000

(1. Kanada, 2. Norsko, 3. Švédsko, 4. Japonsko, 5. Estonsko, 6. USA)

##### Salt Lake City 2002 paralympiáda

(1. USA, 2. Norsko, 3. Švédsko, 4. Kanada, 5. Japonsko, 6. Estonsko)

#### ME Zlín 2005

(1. Německo, 2. Švédsko, 3. Estonsko, 4. Česká republika, 5. Velká Británie, 6. Itálie)

#### Torino 2006 – paralympiáda

(1. Kanada, 2. Norsko, 3. USA, 4. Německo, 5. Japonsko, 6. Švédsko, 7. Velká Británie, 8. Itálie)

#### Sledge hokej v České republice:

Historie sledge hokeje v Čechách je krátká a to i přes velkou popularitu ledního hokeje na našem území umocněnou ještě fenomenálním vítězstvím České republiky na Olympijských hrách v Naganu. Důvody můžeme hledat především v nedostupnosti a velké finanční náročnosti výbroje a výstroje, nepříznivým přírodním podmínkám (prakticky lze provozovat pouze na umělém ledu) a zdaleka ne zcela ideálních podmínkách pro tělesně postižené. První pokusy o hru limitované sportovním vybavením spadají do počátku roku 1999 do Zlína. V té době se tělesně postižení hokejový nadšenci dali do shánění potřebných sportovních pomůcek. Pomocí domácí výroby a různých darů tuzemských výrobců bylo možné se protlačit na hokejovou exhibici Východ — Západ, která se uskutečnila koncem ledna 2002 ve Zlíně a před zraky kamer a tedy i televizních diváků se zařadit do programu výkonnostních soutěží. Běžný chod rodičího se týmu je noční kočující společnost, využívající závěrečných provozních hodin zimních stadionů v širokém okolí (bez ohledu na bariérovost), nezřídka i volných venkovních ploch.

První zahraniční výjezd je v dubnu 2000 do Drážďan, v květnu odvetný zápas v Praze, na podzim první evropská šňůra přes Německo do Holandska. První zkušenost s velkým turnajem je v únoru 2001 ve švédském Malmo. První vlastní turnaj v září 2001 na zimním stadionu v Kroměříži pod názvem Freecorplus handicap-plus.

Rok 2002 je pro sledge hokej rokem rozvoje a zlomu. Díky práci mnoha nadšenců, podpoře Českého svazu tělesně postižených sportovců se podařilo rozšířit počet mužstev (Kolín a Olomouc), začít mistrovskou soutěž a ustanovit národní reprezentaci. První ročník mistrovské soutěže proběhl v sezóně 2002/2003 za účasti tří týmů a druhý v sezóně 2003/2004 a třetí 2004/2005 za účasti pěti týmů, přidali se Karlovy Vary

a České Budějovice. Sezóny 2005/2006 se účastnilo již šest týmů, kdy se přidala Sparta Praha a celou soutěž vyhrála.

### **3. 3. 3 Kluby v ČR**

Prvním sportovním klubem jež se v Čechách věnoval lednímu sledge hokeji byl již v roce 1999 Hamé Sedící Medvědi Zlín.

Dalšími registrovanými kluby jsou:

SC Draci Kolín

Kohouti Olomouc

SKV Nowaco Sharks Karlovy Vary

Králové České Budějovice

Sparta Sledge hokej Praha

Tyto kluby hrají jak nejvyšší českou sledge hokejovou soutěž, tak se dle svých možností účastní i mezinárodních zápasů či turnajů.



### 3. 4 Klasifikace hráčů sledge hokeje

Zde uvedená klasifikace je v Čechách platná od sezony 2004/2005. Před odsouhlasením této klasifikace nebyly v naší nejvyšší soutěži přijaty žádné omezení ohledně handicapu hráče sledge hokeje. Mnohá mužstva tak kompenzovala nedostatek v počtu členů tým, že nasazovala do hry i patřičně vybavené hráče bez jakéhokoliv postižení.

Vzhledem k nutnosti zachování regulérnosti (tedy za účelem vyrovnání handicapu hráčů tělesně postižených) české ligy sledge hokeje byla vytvořena klasifikace hráčů dle pravidel IPC. Dle této klasifikace je způsobilost hráčů pro aktivní účast ve sledge hokeji určena tzv. minimálním handicapem. Je-li uznán minimální handicap, je hráč označován jako klasifikovaný. Výkony těchto hráčů jsou poté hodnoceny s ohledem na handicap.

#### Podmínky pro uznání minimálního handicapu

- Amputace - zde je nutná amputace od kotníku výše (včetně samotného kotníku).
- Kloubní pohyblivost - počítají se poruchy ve smyslu ankylózy hlezenního kloubu. poruchy extenze (nejméně o 30°) nebo ankylóza kolenního kloubu.
- Centrální parézy - zde je pro hodnocení jako minimální handicap klasifikována spasticita (nejméně dyskoordinace shodující se s centrální parézou sedmé třídy).
- Zkrácení dolní končetiny - přípustné je zkrácení alespoň o 7 cm.

#### Zdravotník provádějící uznání minimálního handicapu se řídí následujícími pravidly:

- Žádná porucha horních končetin nemá vliv na hodnocení minimálního handicapu dolních končetin.
- Poruchy kyčelního kloubu, omezující pohyblivost, nejsou předpokladem pro uznání minimálního handicapu.
- Jedinci nesplňující podmínky minimálního handicapu, kteří však nemohou hrát lední hokej kvůli chronické posttraumatické poruše, instabilitě hlezenního nebo kolenního kloubu nejsou pru aktivní hru způsobilí.
- Průkaz ZTP není zárukou pro uznání minimálního handicapu.

## **Kontraindikace**

Mezi hlavní kontraindikace pro aktivní hraní sledge hokeje řadíme:

- Poruchy trofiky kůže (dekubity, dermatitidy, větší vřídky)
- Poruchy distribuce nebo využití vápníku (osteoporoza)
- Interní onemocnění (srdeční, plicní onemocnění, astma, epilepsie)
- Zranění hlavy (mnohočetná, závažná jednotlivá)

## **3. 5 Pravidla sledge hokeje**

### **Pravidla sledge hokeje**

#### **Základní pravidla**

Následující pravidla budou užita jako doplněk k Mezinárodním pravidlům ledního hokeje

(1. 1. 1-l. F)

#### Kontrola regulérnosti výstroje a výzbroje

Rozhodčí a technický delegát IPC pro lední sledge hokej mají právo přeměřovat brusle, hole a ostré konce na holích, jak na ledě, tak ve skladišti vybavení či šatně týmu, ať už před či během utkání.

Doporučuje se, aby hlavní rozhodčí či rozhodčí vedlejší prohlédl veškeré vybavení týmů před začátkem utkání. Ujistí se tak o bezpečnosti vybavení hráčů ještě než začne samotná hra. Shledá-li některou součást jako nevyhovující, je v jeho kompetenci zakázat přítomnost této věci na ledě, dokud nebude opravena a shledána bezpečnou technickým delegátem IPC sledge ledního hokeje.

Vybavení, které je v rozporu s pravidly bude okamžitě odstraněno z hrací plochy a tým užívající toto vybavení bude potrestán menším trestem za každé takové porušení pravidel Brankář, který dostal takovýto trest nemusí opustit hrací plochu, trest za něj vykoná jiný hráč týmu, který byl v době udělení přítomen na ledové ploše. Je možné opakované používání stejného, či víceminutového trestu hráči, který tak opakovaně činil prohřešky proti kvalitě výstroje.

### Délka hry

Každá hra bude složena ze tří stejně dlouhých hracích částí nazvaných třetiny. Oficiální časoměřič bude obsluhovat herní časomíru jakož, každé další měřiče času hry. Veškerá přerušení hry a tresty budou zaznamenány na standardních herních zápisech pořadateli asistujícími oficiálnímu časoměřiči. Čitelné kopie oficiálního zápisu z utkání budou ihned po jeho konci předány trenérům obou zúčastněných týmů. Hra bude rozdělena do třech patnácti minutových třetin. Mezi třetinami bude odpočinek, to znamená maximálně 10 minutová pauza kdy hráči odejdou z ledu či minimálně 3 minutová pauza kdy hráči zůstanou na ledě. Jakékoliv změny musí být oboustranně odsouhlaseny oběma trenéry během hry.

V případě remízy na konci regulérní hrací doby, bude nastaveno prodloužení ovšem pouze v případě, že bude nutné určit vítěze (šampionát či finálový zápas).

Prodloužení bude omezeno na deset minut trvajících úsek, ve kterém první vstřelený gól ukončuje hru a rozhoduje zápas (zlatý gól).

Jestliže ani prodloužení nerozhodlo hru a prvních pět vybraných hráčů nedokázalo prolomit remízový výsledek v nájezdech na branku, následují nájezdy všech hráčů týmu vyjma brankářů.

Je-li opravdu nutné vyhlásit šampióna, vítěze, nájezdy hráčů budou pokračovat tak, jak byli hráči zapsáni do pořadí v oficiálním zápisu ze hry před zahájením nájezdů, trenéry jednotlivých týmů. Hráči budou střílet podobně jako při trestných stříleních na brankáře protivníkovu týmu a vystřídají se všichni (vyjma brankářů). Hráči z obou týmů se střídají v nájezdech a pokračují dokud se nevystřídají všichni hráči.

Poté, co poslední hráči obou týmů vykonají svůj nájezd, bude za vítěze prohlášen ten tým, jehož člen vstřelil gól do brány soupeřova týmu a soupeř nedokázal odpovědět, tedy vstřelit gól a srovnat tak opět skóre na remízu.

Jestliže po prvním kole nájezdů žádný tým neskóroval, nebo všechny góly byly nulovány góly protivníkovu týmu, hráči se budou znovu střídat v nájezdech v tom pořadí jak byli zapsáni v oficiálním zápisu o utkání a to do doby, než bude vyhlášen vítěz.

Hostující tým, či ten, který je za hostující považován v oficiálním zápisu utkání, má možnost být první v pořadí při nájezdech.

Tým, který se nedostaví na místo dohodnuté pro hru, či tým který nebude schopen sestavit z hráčů mužstvo do deseti minut po oficiálním začátku utkání, bude rozhodčím prohlášen za poražený.

Jestliže nebude ani jeden z týmů schopen dostavit se na místo dohodnuté pro hru, oba budou označeny za poražené, tedy bodový zisk obou bude nulový, do doby, než Technický delegát IPC a Organizační výbor uváží podmínky a znovu nevyznačí nové datum utkání, (podmínky = počasí, stav silnic zabezpečující bezpečné cestování).

### Pravidla pro turnaje

Tým, který zvítězí obdrží za vítězství 2 body, za remízu obdrží remizující tým bod 1, za prohru nebudou body přidělovány žádné.

V případě shodného dosaženého množství bodů, bude za lepší považován tým s vyšším počtem vstřelených gólů. vede-li i toto k remíze, bude za lepší považován tým s lepším skóre gólů (rozdíl mezi dal - dostal). Nevede-li ani toto k určení vítěze, bude vítězem ten, kdo má méně trestných minut ve všech zápasech.

### Tresty

Tresty (upřesnění v pravidlech Mezinárodní hokejové federace) jsou udělovány v průběhu hrací doby jsou následující:

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| a) Menší trest            | 2 minuty  |
| b) Menší trest na lavičce | 2 minuty  |
| c) Větší trest            | 5 minut   |
| d) Osobní trest           | 10 minut za nesportovní chování (je možno střídat v plném počtu, pouze trestaná osoba 10 minut nehraje) |
| e) Vyloučení ze zápasu    | střídání v plném počtu je možné po 5 minutách, pouze potrestaný má v zápase stop.                       |
| f) Trestné střelení       | jestliže je úspěšné a padne gól (do brány týmu, který se provinil)                                      |

Tresty mohou být uděleny kdykoliv před, během či po zápasu, v momentu kdy je spáchaný prohřešek zpozorován. Nejčastěji však během hry, mimo to ovšem také

v případě porušení pravidel během přípravy na hru, jsou-li zpozorovány hlavním či vedlejším rozhodčím či jinými k tomuto účelu jmenovanými osobami.

Jakýkoliv kontakt mezi hráči soupeřících týmů po hvizdu píšťalky rozhodčího, či po zvuku sirén oznamující konec utkání, může vést k udělení trestu, který je za daný způsob fyzického kontaktu předepsán.

### Hodnocení přestupků

Za používání hole jejíž velikost odporuje pravidlům ledního sledge hokeje bude udělen menší trest.

Za cross-check hokejkou či za užití hole k vrážení nebo strkání do protihráče bude uložen menší trest.

e) Vyloučení ze zápasu

i) Trestné střelení

Za sebemenší pokus zranit protihráče či za zřejmou snahu způsobit protihráči zranění bude udělen vyšší trest. Vyšší trest bude udělen i v případě, záměrného narážení do brankáře či vědomého nevyhnutí se srážce s protihráčem.

Za „vysokou hokejku“, tedy nošení spodní části hole nad úroveň kyčli v momentu, kdy je na blízku protihráč či za střelbu puku násadou sloužící k odrážení hokejky bude udělen menší trest.

Za střelbu či hru s pukem dolní částí hokejky, sloužící k odrážení, v blízkosti protihráče bude udělen menší trest.

Za zvednutí kterékoliv části hokejky nad linií ramen v blízkosti protihráče bude udělen menší trest.

Menší trest bude udělen kterémukoliv hráči, který odhodí svou hokejku, či jakoukoliv součást výstroje či podobně.

Osobní trest bude udělen hráči, který záměrně hodí svou hokejku, či jakoukoliv součást výstroje či podobně mimo hrací plochu (lavičky atd.) či ji hodí po rozhodčích.

Jestliže tým odstoupí z ledové plochy a odmítne se vrátit zpět, či odmítne-li nastoupený tým hrát do dvou minut po té co rozhodčí odstartoval zápas, hra bude přerušena a za vítězný bude považován kompletní či hrající tým. Skóre, které bude zaneseno do oficiálních záznamů v tomto případě bude 9:0 ve prospěch kompletního či nastoupivšího týmu.

Zahájení dvou minutové lhůty trestu bude oznámeno a dáno na vědomí ihned poté, co tuto lhůtu nařídí rozhodčí.

Jestliže tým odmítne či nedostaví se na místo dohodnuté pro zápas, za vítězný bude považován druhý tým, neplatí pro situace, kdy nepřítomnost týmu byla zaviněna nevyhnutelnou nehodou nebo jinou nepředvídatelnou skutečností. Oficiální skóre bude v tomto případě zapsáno a oznámeno jako 1: 0 pro kompletní a dostavený tým.

Menší trest lavičky bude udělen týmu, když hráč či člen týmu na lavičce udeří do ledu, mantinelů či podobně holí či součástí výstroje nebo jiným předmětem, jako protest proti rozhodnutí sudího.

Spáchá-li čin popsany v předcházejícím bodě hráč na ledě, bude potrestán menším trestem (2 minuty) za nesportovní chování.

Hráči při vhazování umístí ostří svých hokejek rovnoběžně a naproti sobě, tak že obě budou na ledě a mezi nimi bude místo, kam rozhodčí vhodí puk. Ostatní hráči, mimo brankáře, musí stát v minimální vzdálenosti 4,57 m (15 stop) od středu vhazování na místech, která jsou vyznačena 91,44 cm (3 stopy) od konce kruhu na vhazování vpravo i vlevo, či kdekoliv jinde mimo kruh pro vhazování, je-li vhazováno ve středovém kruhu. Je-li porušeno toto pravidlo, hlavní či čárový rozhodčí nařídí nové vhazování. Vyhraje-li vhazování tým, který neporušil pravidla, vhazování se neopakuje.

Cross-checking (záměrné vrážení sledge bruslemi), body check (záměrné narážení) mířený na záda protihráče nebo hákování protihráče holí a dále také kontakt vysokou holí s protihráčem, či kontakt s ozubeným koncem či brankářskou výstrojí, který způsobí ať už záměrně či náhodou krvácející zranění automaticky povede k udělení vyššího trestu. Rozhodčí může také zvážit udělení trestu do konce zápasu.

Převrácení brusle spodní stranou směrem k protihráči či nastavení nožů brusle a následná srážka bude trestána menším trestem.

Body-check (narážení tělem, ramenem) je povolen pouze horní částí či konstrukcí bruslí. Najíždění do protihráče pod úhlem 90° (kolmo) či záměrné vrážení a najíždění do čelní strany protihráče (srážka čelem úmyslná) bude potrestána menším trestem.

Gól bude neplatný pokud útočník hodí, mrští či posune puk do branky rukou. Neplatný bude i v případě, kdy se rukou či nohou ať už záměrně nebo nechtěně posunutý puk odrazí od obránce a zamíří do branky.

Dopraví-li obránce puk do vlastní branky, či záměrně udeří do puku ostrým koncem hokejky a ten skončí ve vlastní bráně bude tento gól považován za regulární, stejně jako kdyby byl obránce střelou prostřelen či střelu tečoval do brány (tečoval jak tělem tak všemi jeho ochrannými prostředky).

Sražení či zpracování puku nad ledem pomocí palce a ukazováku či pomocí hokejky (obvykle ruky) je povoleno, pokud puk není podržen či uchopen a pokud se tak nestalo před hokejkou protihráče (znemožnila by se tak hra).

Zadržení puku nad či na ledě (na delší čas) pomocí prstů, ruky, hole, či sáněk s cílem neumožnit protihráči hru (neplatí pro brankáře) bude trestáno menším trestem.

Puk bude uznán „zamrzlým“, tedy nehratelným, od rozhodčího v případě, že se rozhodčímu ztratí z dohledu, zůstane pod bruslemi, či bude podržen brankářovou rukavicí či holí. Rozhodčí v ten moment zastaví hru a nařídí vhazování v místě vzniku důvodu pro přerušeni (je-li to v neutrální zóně ledové plochy) či v nejbližším kruhu pro vhazování.

V případě, že kterýkoliv z hráčů bránícího týmu, včetně brankáře, záměrně hodí hokejkou či jakékoli jiné vybavení proti puku s cílem odchýlit ho z dráhy, rozhodčí nepřerušuje hru do konce akce. Nepadne-li gól, či dotkne-li se puku obránce, potom rozhodčí zastaví hru a nařídí trestné střelení ve prospěch útočícího týmu. Padne-li během nepřerušenoú útoku gól, trestné střelení nebude nařizováno.

Větší trest bude udělen kterémukoliv hráči, který záměrně odhodí hokejku, či jakoukoli součást výstroje či podobně, po puku či hráči s pukem a to i v případě, že za tento prohřešek bylo uděleno trestné střelení či padne gól.

Hráč, který je v ofsidu, tedy za útočnou modrou čárou svého týmu, předtím než puk při útoku tuto čáru překročil, se může z této situace vyvést okamžitým opuštěním této zóny (za útočnou modrou), nesmí tedy pokračovat v útoku a nesmí se dotknout puku, musí oběma ostřími bruslí překročit modrou útočnou čáru svého týmu. Poté se může vrátit zpět do útočné zóny.

### 3. 6 Sportovní trénink

Sportovní trénink zdravotně postižených se během poměrně krátkého vývoje dosud nestačil zformovat v ucelený a propracovaný systém. Důvodů je několik - jednak nevelká tradice, přetrvávající negativní postoje části veřejnosti, nedostatek odborných materiálů a zkušeností, absence trenérského vzdělání pro sport zdravotně postižených apod.

Proces výběru talentů prakticky neexistuje, je nahodilý a nepropracovaný. U získaných handicapů trvá většinou určitou dobu (měsíce až roky), než se konkrétní jedinec vyrovná se změnou situace. Přitom zásadně záleží na tom, zda před úrazem sportoval či nikoliv. Po úraze, a to i v dospělém věku, začíná sportovec od počátku se základní etapou sportovní přípravy. To je taky velmi často důvodem, proč se mnozí dostávají na vrchol své sportovní výkonnosti v pozdějším věku.

Zatěžování je nutné podřizovat stavu a možnostem organismu s respektem ke zdravotním omezením. Uskutečňuje se často pomaleji, protože je nutné zatěžovat pouze část těla.

Kondiční příprava zdůrazňuje především zdokonalování všestranného pohybového základu. Často je možné vzhledem k aktuálnímu stavu sportovce rozvoj orientovat pouze omezeně, neboť trénink silových, rychlostních, obratnostních a vytrvalostních schopností závisí na anatomických a fyziologických předpokladech a úrovni psychických procesů. V zásadě se využívá stejných přístupů ke stimulaci pohybových schopností jako u nepostižených, rozdílné jsou však některé výchozí předpoklady, možnosti zapojování určitých svalových skupin, nebezpečí svalových dysbalancí a možnost negativního ovlivnění vývoje postižení.

Rychlostní schopnosti: vysoká intenzita vnitřního úsilí i rychlá frekvence pohybů může vést ke svalovým křečím, a proto je potřeba právě této problematice věnovat opakovaně pozornost.

Vytrvalostní schopnosti: nejde jen o fyziologickou stránku (vozičkáři, kteří realizují lokomoci pomocí paží, mají nevýhodu v tom, že paže nejsou uzpůsobeny pro vytrvalostní pohybovou činnost a mimořádně zatěžují vnitřní orgány), ale i o schopnost se po delší dobu koncentrovat.

Koordinační schopnosti: jde především o schopnost učit se novým složitějším pohybům.



Problematika zatěžování je u jedinců se zdravotním handicapem značně komplikovaná. Jednak omezena možnost působení (např. na část těla), jednak je výběr tréninkových prostředků zúžen, není možné střídavě zatěžovat různé svalové partie, a tím dochází k prodlužování doby nezbytné pro regeneraci. Proto vedle velikosti adaptačního podnětu a délky jeho trvání je důležitá jeho frekvence opakování, tj. častost zatěžování v jednom tréninkovém dnu, týdnu. Existuje reálné nebezpečí přetrénování.

Z uvedeného vyplývá nezbytnost odpovídajícího zotavování. Nejde jen o obnovu funkcí organismu, ale i psychické vyladění. (Potměšil, 2002).

### **3. 6. 1 Složky sportovního tréninku**

Rozsáhlé a různorodé úkoly sportovního tréninku se člení podle povahy do jednotlivých druhů příprav – tzv. složek. Členění je pouze teoretické, neboť v praxi se navzájem jednotlivé složky navzájem prolínají. V současné době existují dva základní teoretické přístupy k rozdělení a klasifikaci jednotlivých složek sportovního tréninku. První přístup, který je víceméně tradiční a kterého bude v dalším textu užito, rozlišuje složky do čtyř oblastí:

Kondiční příprava

Technická příprava

Taktická příprava

Psychologická příprava

Druhá koncepce, kterou je možné uplatnit i v ostatních sportovních hrách, je pojmově i obsahově odlišná (Bukač, Dovalil 1990). Tato klasifikace vychází z určitých vybraných znaků, které se v tréninku zvýrazňují nebo naopak potlačují, podle aktuálních potřeb. Jedná se přitom o aspekty herní, nácvikové a kondiční. Každé cvičení v tréninku ledního hokeje je charakterizována dvěma hledisky, a to hlediskem herně technicko-taktickým (míra specifčnosti) a hlediskem intenzity a doby trvání (kondiční aspekt).

V souvislosti s mírou specifčnosti se tréninková cvičení dělí na:

Cvičení na ledě

- tréninková hra
- herní cvičení
- speciální cvičení

Cvičení mimo led

- speciálně průpravná cvičení
- doplňková cvičení

### Tréninková hra

Je cvičení, které v tréninkových podmínkách spojuje veškerou činnost a spolupráci hráčů družstva jako celku. Tréninková hra může být řízena (hraje se podle pravidel či určitých záměrů, opravují se chyby atd.) a volná.

### Herní cvičení

Vycházejí z podmínek podobných utkání. Nejčastěji napodobují herní situace, při nichž je kladen potřebný odpor. Jedná se o situace rovnovážné (2-2, 3-3) a nerovnovážné (2-1,3-2)

### Speciální cvičení (na ledě)

Patří sem cvičení, v nichž se opakují a zdokonalují jednotlivé i složitější herní dovednosti hráčů z technicko–taktického i kondičního hlediska.

### Speciální průpravná cvičení (mimo led)

Sledují především kondiční stránku tréninku (stimulace energetických systémů a rozvoj pohybových schopností).

### Doplňková cvičení

Jejich podobnost s herním výkonem je malá, až žádná. Jejich význam v tréninku ledního hokeje spočívá ve zvyšování motorické úrovně hráčů. Plní funkci zdravotně kompenzační a regenerační.

V souvislosti s mírou specifčnosti a intenzitou cvičení mohou vznikat různé kombinace, čímž zamýšlené cvičení může mít různé podoby. Některá cvičení jsou

v oblasti ryze kondiční, u jiných chceme zdůraznit stránku technicko – taktickou i kondiční, některá cvičení se zaměřují pouze na osvojení dovedností. Tím se jednotlivá cvičení stávají základem pro vytvoření určitých celků, které označujeme jako:

- herní trénink
- nácvik
- kondiční trénink

### Herní trénink

Slouží ke zdokonalování herních dovedností v souvislosti s rozvojem pohybových schopností. V těchto cvičeních jsou voleny a kontrolovány všechny parametry zatížení. Používají se hra a herní cvičení.

### Nácvik

Znamená rozvíjení technicko-taktické stránky herního výkonu. Kondiční aspekt je zde druhotný. V tréninku na ledě se používají herní cvičení a omezeně speciální cvičení. Důležitou roli hraje opravování, vysvětlování atd.

### Kondiční trénink

Zdůrazňuje je rozvoj pohybových schopností. Souvislost s rozvojem pohybových dovedností vychází z toho, zda se jedná o trénink na ledě či mimo led. Používají se speciální, speciálně průpravná a doplňková cvičení, která se přesně dávkuje. (Pavliš 1995).

## **3. 6. 2 Cykly ve sportovním tréninku**

Základem procesu adaptace ve sportovním tréninku je střídání zatížení se zotavením. Stejně tak se v dlouhodobém tréninkovém procesu musí objevovat období se zatížením vyšším a období se zatížením nižším. Pokud by se tato období určitým způsobem nestřídala, došlo by u sportovců k přetížení a přetrénování, které by se negativně projevilo na jejich dlouhodobé výkonnosti.

## Typy cyklů

Základním dělícím kritériem pro rozlišení typů cyklů je jejich délka. Z časového hlediska proto rozlišujeme cykly:

<u>Víceletý cyklus</u>	tento cyklus se uplatňuje především u reprezentačních družstev a u přípravy mládeže. V klubové praxi se poměrně obtížně realizuje.
<u>Roční tréninkový cyklus</u>	jak již vyplývá z názvu, délka tohoto cyklu je jeden rok (jedna sezóna), skládá se z mikrocyklů.
<u>Makrocyklus</u>	dlouhodobý cyklus, tzv. období ročního tréninkového cyklu, jehož délka je jeden až tři měsíce. V praxi rozeznáváme mikrocyklus přípravného, předzávodního, závodního a přechodného období. Mikrocyklus je tvořen mezocykly.
<u>Mezocyklus</u>	střednědobý cyklus, zpravidla trvá 4 týdny, ale je i delší (5-6 týdnů) nebo kratší (2týdny). Je tvořen spojením 2 a více mikrocyklů.
<u>Mikrocyklus</u>	krátkodobý cyklus, zpravidla týdenní nebo kratší (3-4 dny) či delší (až 10 dnů). Je základní jednotkou cyklů. (Pavliš 1995).

## **4 Metodika**

### **4.1 Metody**

Prvním nástrojem výzkumu bude pozorování. Jedná se o reduktivní deskripci. Budu systematicky sledovat určité jevy daného tématu. Budu pozorovat: tréninky – taktiku hry, jízdu na sledgy, ...

Úspěšnost pozorování bude závislá na stupni informovanosti o sledované problematice. Samotná metoda bude přímé pozorování. Pozorováním dospěji k objektivnímu popisu jevu umožňujícím následnou analýzu. Druhým nástrojem výzkumu bude průzkum formou dotazníku SQUALA CZ, jeho zpracování a vyhodnocení. Výhody dotazníku je úspora času a finančních prostředků a data lze lépe kvantifikovat.

### **4.2 Soubor**

Tým Kolínští Draci, 15 hráčů ve věku od 14 do 70 let, z toho jsou 4 bez postižení a 1 žena s handicapem ve věku 27 let. Z celkového počtu jsou 4 hráči do 20 let a 11 hráčů nad 20 let.

### **4.3 Popis pozorovací metody**

Pozorování byl zahájen na začátku hokejové sezóny, tedy v září 2005. Každé pondělí mají kolínští Draci trénink od 19. 00 do 20. 15. Budu pozorovat a zaznamenávat průběh tréninku, časové rozvržení, počet hráčů, typ tréninku. Vše budu konzultovat s trenérem. Dále vytvořím foto dokumentaci výstroje a výzbroje.

Dále se budu účastnit zápasů s ostatními týmy. Přibližně jednou za měsíc se hraje formou turnaje se dvěma týmy. Zaznamenám všechny výsledky a nakonec hokejové sezóny bude celkové vyhodnocení, které zaznamenám do tabulky. Chtěla bych doložit i celkovou statistiku výsledků kolínského týmu od doby jeho vzniku. Na závěr rozdám všem hráčům dotazník kvality života (SQUALA) (Subjective QUALity of Life Analysis) autora Zannottiho, v úpravě (doplnění o demografickou část) a provedené standardizaci zaměřené na deskripci hodnotových preferencí a orientací od

Dragomirecké a Škody s názvem SQUALA-CZ. Doc. PhDr. Jaroslav Potměšil CSc. a Mgr. Rostislav Čichoň, Phd. doplnili a provedli restandardizaci. Poprosím o jeho vyplnění. Dotazník je zaměřen na hodnocení spokojenosti a důležitosti určitým oblastem života. Například zdraví, fyzická soběstačnost, rodinné vztahy, práce, svoboda, pravda, peníze, jídlo, ... Jedná se o 23 položek (viz příloha). Podle výsledků sestrojím diagram.

Formálně se diplomová práce skládá ze dvou částí.

**První část je teoretická** a je vypracována na základě sebraných dat nejen z literatury. Cílem je teoreticky popsat sledge hokej (pravidla, výstroj, tréninkový cyklus, soutěže, historii) a tělesně postiženého člověka.

**Druhá část je praktická**, kde se zaměřím na konkrétní tým Kolína.

Cílem bude pozorování a zaznamenání tréninků, zápasů a nakonec dotazník kvality života tělesně postižených hráčů, kteří hrají sledge hokej.

V příloze bude fotodokumentace výstroje a foto hráčů.

## 5 Praktická část

### 5.1 Sledge hokej - organizace

Nejvyšším orgánem je Český paralympijský výbor, pod něj spadá ČSTPS, Český svaz tělesně postižených sportovců a tomu podléhá STK – Sportovně technická komise sledge hokeje. Nezávisle na nich je ještě jeden orgán, který se nazývá Česká sledgehokejová asociace, která nepodléhá jinému orgánu a stará se rozvoj, propagaci a zajišťování činnosti sledge hokeje.

#### I. ČESKÁ SLEDGE HOKEJOVÁ ASOCIACE

Sídlo: Dolní Kamenná 788, 360 05 Karlovy Vary

Datum vzniku: 15. 10. 2004

##### Organizační schéma sledge hokejové asociace

Vrcholným orgánem je valná hromada tvořená zástupci členů jednotlivých členských klubů, která na období čtyř let volí výkonný výbor České sledge hokejové asociace (dále jen ČSHA).

Výkonný výbor je tvořen třemi zvolenými členy, kteří jsou zvoleni z navržených kandidátů zástupci jednotlivých klubů.

##### Personální obsazení VV ČSHA

Předseda VV ČSHA

Mgr. Roman Herink

Místopředseda

Václav Bařka

Generální sekretář

Tomáš Zelenka

#### II. SPORTOVNĚ TECHNICKÁ KOMISE PRO SLEDGE HOKEJ

##### Komise STK

Předseda STK

Mgr. Roman Herink

Místopředseda pro mistrovskou soutěž

Michal Najbrt

Místopředseda pro mezinárodní spolupráci

a státní reprezentaci

Mgr. Martin Kudláček

Člen fundraising a PR  
Člen klasifikace  
Člen České Budějovice  
Člen Karlovy Vary  
Člen Kolín  
Člen Olomouc  
Člen Praha  
Člen Zlín

Tomáš Zelenka  
Martina Holušová  
Daniel Kalina  
Robert Schneider  
Richard Buhr  
Miloslav Smékal  
Zdeněk Krupička  
Erik Fojtík



## 5.2 Vybavení, výstroj a výzbroj

### Ledová plocha

Za hřiště pro lední sledge hokej budiž považováno standardní hokejové kluziště se standardními brankami.

Lavičky pro hráče a trestné lavičky musí být ze předu chráněny plexisklem a musí mít přístup k rovině ledu. To znamená, že sportovci by měli být schopni opouštět a nastupovat na ledovou plochu bez asistence či vyzvednutí doprovodným personálem či trenérem. Stejný princip platí jak pro trestné lavičky tak pro lavičky střídajících hráčů. Podlaha v těchto boxech (střídající i trestné lavičky) by měla být pokryta ledem či jiným plastickým materiálem, aby nedocházelo k poškození bruslí. Jakékoliv vedlejší vyčnívající či vystupující součásti musí být označeny a zabezpečeny, aby se zabránilo možným zraněním.

V případě, že hřiště nesplňuje stanovené podmínky, tedy hráči nemohou bez pomoci nastupovat a opouštět ledovou plochu, rozhodčí obvykle určí každému týmu vlastní území na ledové ploše mezi středovou a modrou čarou, které je mimo hru. Je v zájmu hry určit toto území nejmenším jak jen to je možné. Předchází se tak častým přerušováním hry.

Území pro trestané hráče je určeno podobně, je-li to možné, používá se raději trestných laviček. Jakákoliv hádka, hrozba mezi hráči soupeřících týmů nebo působení na rozhodčího vycházející z označeného území pro trestané hráče může vést k uložení dalšího trestu.

V okamžiku kdy puk překročí linii vymežující území mimo hru (tzn. trestné území či území pro střídání) a dotkne se hráče či vybavení v tomto území, hlavní nebo čárový rozhodčí je povinen přerušit hru aby předešel zásahům nehrajících hráčů a aby se vyvaroval možným zraněním hráčů v tomto území.

## Vybavení pro lední sledge hokej

### Sledge brusle



Výška základní konstrukce od povrchu ledu po dno konstrukce je v rozmezí od 8,5 do 9,5 cm. Materiál použitý na výrobu konstrukce nesmí mít průměr větší než 3 cm a jeho konce mohou být zahnuty maximálně do poloviny vnitřní šířky konstrukce sání. Maximální celková délka nožů nesmí překročit délku 1/3 sledgebruslí. Doplnky a různá zlepšení na sledgebruslích jsou zakázané. Puk musí být schopen rolovat pod sáňkami. Né víc jak 1/3 bruslí může zastavit puk (pouze nože bruslí). Poduška k sezení, je-li užitá, nesmí překročit od ledu vzdálenost 10 cm a nesmí překračovat a přesahovat přes boční konstrukci bruslí. Sedačka bruslí může být vybavena opěrkou na záda, ovšem ta nesmí jakkoli překážet sedícímu hráči ve hře. Opěrka by měla být změkčena, rohy zakulaceny, aby se předešlo možným zraněním. Žádné výběžky a výčnělky nad sáňky či sedačku (mimo opěrku) přesahující 10 mm nejsou povoleny. Chrániče se užívají na ochranu chodidel, kotníků, kolen a kyčlí hráče. Opakované uvolnění, popřípadě opakovaná ztráta chráničů na ledové hrací ploše způsobující přerušování hry bude trestána.

### Hokejky



Hráčské hole nesmějí přesáhnout délku maximálně 100 cm. Hůl bude měřena stojící na ledě od rukojeti po lopatu (úderovou plochu). Hloubka zubů na spodní části hole nesmí

překročit 4 mm. Hole nebude zakončena jediným ostrým koncem, bude mít minimálně 6 zubů (3 na každé straně), aby se předešlo možnému poškození ledové hrací plochy. Žádný zub na holi nebude kuželový a nebude končit ostrou špičkou, aby nezpůsobil možná bodná zranění či rány ať už záměrné nebo náhodné. Spodní část hole bude vyrobena ze silného a pevného materiálu (např. ocel), nesmí však překročit šířku zbytku hole, nesmí být delší než 10,2 cm (4 palce). Výška spodní části nepřekročí 1 cm od pevné části hole.



Obě hole hráče by měly být opatřeny úderovými plochami ke střelbě. Maximální velikost těchto lopat odpovídá velikosti úderové plochy na juniorské hokejové holi. Všechny hrany hole budou zakulaceny s minimálním 3 mm zakulacením rohů. Zakřivení lopatky či vyrytí drážky kdekoli po celé délce hole, nepřesáhne hloubku 1,27 cm (0,5 palce). Hráč může využít ke hře dvou navzájem nezávislých holí, každé s jednou lopatou ke střelbě. Jedna z brankářových holí může být vybavena širší lopatou. Lopatu brankářské rozšířené hole nesmí být delší než 35 cm a vyšší než 11 cm, nebo nižší než 7,62 cm (3 palce).

Brankářská hokejka nesmí být vyšší než 100 cm (včetně lopaty). Zahrnuta může být obdobně jako hokejka hráče, může však být vybavena delší plochou pro odraz (zuby na spodní části lopaty), ne však vyšší než 1 cm. Délka obou holí (úchopy ve stejné výšce) by měla být shodná, umožňuje to snazší pohyb bruslí vpřed i vzad a lépe se tak hraje sledge hokej.



V případě, že brankář užívá dvou holí, druhá nesmí být zahrnuta nebo jinak upravena, může však mít lopatu ke střelbě, její rozměry nepřesáhnou rozměry obyčejné hráčské hole pro lední sledge hokej.

Ručka, tělo a úderná plocha (lopata) hokejky (včetně brankářské hole) mohou být vyrobeny ze dřeva, plastu nebo hliníku (titanu). Nesmí být vybaveny žádnou kapsou, sítkou či jiným důmyslným zařízením pro chycení či zadržení puku, které by dávalo hráči či brankáři nespravedlivou výhodu při hře.

#### Výstroj brankáře

Je povoleno, aby brankář užíval při hře zvláštního vybavení, jako jsou např. vyrážecí a lapací rukavice (česky – lapačka a vyrážčečka). Je povoleno, aby tyto rukavice měly výčnělky či hroty sloužící k odrazu, musí však být k rukavici připevněny a činit s ní jeden celek. Jednotlivé zuby těchto rukavic nepřesáhnou délku 4 mm. Tento typ rukavic je alternativou k druhé brankářově holi.

Výstroj brankáře bude konstruována tak, aby nebyla schopna sama od sebe zatavit puk, který se po své hraně kutálí pod úrovní sledge brusle (to znamená, že brankářovo sedátko a ostatní výbava včetně konstrukce bruslí musí být ve vzdálenosti minimálně 8,5 – 9,5 cm nad úrovní ledové hrací plochy. Pochopitelně, že to neplatí pro 1/3 délky bruslí, kde jsou po stranách upevněny nože bruslí).

#### Ochranné prostředky

Nošení regulérní hokejové helmy s kovovou přední maskou či štítem z plexiskla, který chrání horní část obličeje je povinné. Vnitřní ochranná vystýlka helmy a chrániče uší nesmějí být z helmy demontovány.

Nošení ochranného krčního límce či jiného prostředku chránícího krk je povinné.

Doporučuje se dále, aby všichni hráči ledního sledge hokeje, především brankáři, byly vybaveni veškerou možnou ochranou výstrojí, která je uznána a definována pravidly pro hráče klasického ledního hokeje.

Po prvním varování hráče od rozhodčího, v důsledku vadnosti, špatného připevnění či uvolnění výbavy, výstroje, bude hráči, který nosí takto vadně upevněnou či ochrannou výstroj udělen lehčí trest.

#### Nebezpečné vybavení

Užívání podušky, chráničů, holí či sledge bruslí, u nichž je zvýšené riziko způsobení zranění je zakázané.

### **5.3 Metodika jízdy na sledgy**

#### Nácvik stability na sledgy

Udržení stability se hráč učí přenášením váhy těla na jednu či druhou stranu, dopředu či dozadu. Je-li schopný toto zvládnout, nacvičujeme stabilitu s nataženou nebo upaženou končetinou (zpočátku oběma). Poté zařazujeme nácvik stability za pomalé jízdy, tedy na zcela nestabilní ploše v pohybu (v této fázi se hráč ještě nepohybuje sám ale pomůžeme mu jemným roztlačením, a poskytujeme záchranu před pádem). Pro pokročilejší můžeme zařadit i hry, například házení pukem nebo míče.

#### Jízda vpřed

Jízda vpřed se uskutečňuje pomocí obou holí. V první fázi se hráč předkloní a ruce natáhne co nejvíce před sebe, poté zabodne hroty umístěné na konci holí do ledu a silou svých paží přitahuje tělo vpřed. Ve fázi druhé odpoutává za pomoci flexe v loktech hroty od ledu a opět plynule přechází do fáze první. Při odpoutávání holí se musí každý hráč naučit držet hroty stále co nejbližší k ledu a nezvedat je do nebezpečné výše (tedy prostoru v němž mohou být ruce či nohy ostatních hráčů).

#### Zatáčení

Zatáčení může být provedeno dvěma způsoby. Není také neobvyklé, že hráči oba způsoby dle potřeby kombinují.

1. Zatočení sledge se docílí nesouměrným zabodáváním holí. Na straně na niž chce hráč zatočit používá hůl pouze k udržení rovnováhy (tedy zabodne ji pouze do jednoho místa, nebo pouze přiloží k ledu). Na straně druhé si počíná jako při jízdě vpřed, ovšem s kratší a rychlejší fází přitažení trupu k holi. Celý princip pohybu bychom tak mohli přirovnat k pohybu pásového vozidla, jež zatáčí střídavým zastavováním jednoho či druhého pásu.
2. Zatočení hráč provádí náklonem trupu a přenesením těžiště na stranu na niž chce zatočit. Ruka na vnitřní straně polokruhu je natažena a přiložena k ledu pro vyrovnání a vytvoření vnitřní osy kolem níž pohyb probíhá. Ruka na straně vnější je pokrčena v lokti a připravena na navázání v jízdu vpřed. Tento způsob zatáčení je oproti předchozímu mnohem rychlejší, ale vyžaduje dokonalou rovnováhu a koordinaci.

### Zastavení

Zastavení se provádí jednak pouhým pevným zabodnutím holí a jejich drhnutím o led, nebo přiložením celé rukavice na ledovou plochu ve směru proti pohybu.

### Vstávání po pádu

Ve sledge je každý hráč pevně připoután, a proto není možné z ní zcela vypadnout, je ale možné při ztrátě stability přepadnout (s celými sáňkami, jež se nakloní na bok) na její jednu či druhou stranu. Zde si většinou každý hráč dle své síly a pohyblivosti vytvoří vlastní způsob, sestávající z více či méně pohybů. Nejobvyklejší a spolehlivý způsob spočívá v chycení se končetinou na horním boku sledge za okraj sedáku, a zapření se druhou končetinou (nejdříve loktem, poté rukou) o led. Poté za pomoci přenesení těžiště a extenze v lokti dochází k postupnému narovnání sledge do horizontální polohy.

### Střelba

Střelbu je možné provádět buďto za jízdy, nebo po zastavení pohybu celé sledge.

1. Střelba ze stoje. Při střelbě vychází samotný pohyb ze zápěstí jež provádí palmární flexi a radiální dukci, dále pak z lokte jež provede krátký švihový pohyb do flexe a z ramene jež provádí abdukci v polovičním rozsahu a flexi. Razanci střely je možné

zvětšit extenzi a následnou rychlou flexi trupu, nebo naopak krátkou rychlou extenzi po předchozí flexi trupu.

2. Střelba z jízdy je provedena plynulým přechodem z jízdy vpřed do fáze střelby.

### Střela

Zde rozeznáváme dva základní druhy střely. Střelu forhandem a backhandem.

1. Forhand je střela vycházející z přední plochy čepele. Pro nejoptimálnější přesnost by měl kotouč opustit čepel přibližně z jejího středu.
2. Backhandová střela je provedena ze zadní strany čepele. Přesnost této střely je menší než u forhandové, ale je při ní větší možnost zvednutí kotouče do výšky, a to i na malém prostoru.

### Nahrávka

Uskutečňuje se podobně jako střela, pouze s menší razancí.

## 5. 4 Tréninkový cyklus 2005/2006 Draci Kolín

### Tréninková jednotka pro sledge hokej

Doba trvání je přibližně 1,5 hodiny s přestávkami

Úvodní část — slouží k přípravě na vlastní tréninkové zatížení. Skládá se ze tří částí:

1. Psychická příprava — spočívá v seznámení se zaměřením tréninku. Je možné jednotlivým hráčům nastínit, co se od nich očekává, rozebrat předcházející hru a stanovit osobní i kolektivní cíle tréninku.
2. Rozcvičení — spočívá v zahřátí a rozcvičení jednotlivých svalů a kloubů. Ve sledge hokeji se zpravidla zaměřujeme na horní polovinu těla. Používáme hlavně jednoduché strečinkové cviky. Cvičební jednotku přizpůsobíme dle složení skupiny.
3. Zapracování — zde je úkolem připravit organismus na hlavní část tréninku. Obvykle zařazujeme jednoduchá cvičení, na něž posléze navazujeme hlavní částí, např. střelba, rychlé nahrávky, rozježdění se po ploše, rozvoj rychlosti atd.

Část hlavní — je stěžejní částí celého tréninku a plynule navazuje na úvodní část. Zde je vhodné zařazovat tréninková cvičení v dané, konkrétní posloupnosti, které vychází ze zákonitostí lidského organismu.

1. Cvičení koordinačně náročná — na tato cvičení by organismus neměl být unaven, neboť učení poté probíhá podstatně hůře a pomaleji. Zde se nacvičuje např. obratnost, herní varianty a technika.
2. Rychlostní cvičení — u těchto cviků je především důležitá maximální rychlost pohybu např. rychlá jízda, krátké herní akce atd.
3. Cvičení na rozvoj silových schopností — u těchto cvičení tělo nevyžaduje tak vysoké množství energie jako u rychlostních zatížení a je tudíž vhodné zařadit je za cvičení rychlostní. Příkladem je posilování a nácvik osobních soubojů.
4. Cvičení na rozvoj vytrvalosti — zde je cílem vyčerpání (přiměřené — nikoli až do extrémů) organismu. Proto je možné využít předchozích fází hlavního tréninku i k tomuto účelu. Trénink vytrvalosti se zařazuje až na závěr hlavní části.

Vzhledem k časové náročnosti není vždy třeba zařadit všechny uvedené fáze. Měla by ovšem zůstat zachována posloupnost jednotlivých cvičení i pokud budou využity jen některá zaměření.

Závěrečná část — tato cvičení slouží k uklidnění organismu a jejím účelem je připravit tělo k fyzické i psychické regeneraci. Závěrečná část se obvykle skládá ze dvou fází.



1. Dynamická část — obsahem této části je zklidnění, kterého dosáhneme postupným snižováním fyzické zátěže např. pomalým vybruslením.
2. Protahování svalů — na konec zařazujeme protahování v tréninku nejvíce namáhaných svalových skupin a dalších problémových oblastí. Můžeme přitom využít obdobných cviků jako při rozcvičení v úvodní části tréninku.

### **Kompenzační sporty**

Mezi sporty doporučované jako doplňkové pro hráče sledge hokeje patří zejména:

Plavání	pohyb ve vodě umožňuje na jednu stranu cviky v odlehčení a dává tedy prostor regeneračním schopnostem samotného těla, na stranu druhou umožňuje cvičit proti odporu a to v přirozeném prostředí se zátěží danou odporem vody.
Basketbal	zde se hlavní pohyby odehrávají v horní polosféře na hranicích dosahu hráčů, jsou tedy nuceni hýbat se a natahovat do zcela protilehlých oblastí pohybu než při sledge hokeji.
Jóga	pomáhá protahovat jednotlivé zkrácené či ztuhlé svalové skupiny a to při pohybech zcela harmonicky sladěných s dechem.
Florbal	napomáhá rozvoji koordinace a stability.

### **Roční tréninkový cyklus**

#### Makrocycklus

(1-3 měsíce) - přípravného období

- předzávodního období

- závodního období

- přechodného období

### Makrocyklus přípravného období

červen – červenec 2005

Cílem je dosažení kvantitativních a kvalitativních změn. Kvantitativní změny se týkají zvyšování funkční úrovně orgánů a systémů, kvalitativní znamenají přizpůsobení zvýšených funkčních možností požadavkům výkonu.

Tréninkové prostředky by měly být spíše obecného charakteru, ve druhé polovině přípravného období se doporučuje působit především na rozvoj silových a vytrvalostních schopností.

Obsahově se využívá v přípravném období speciálních průpravných a doplňkových cvičení na hřišti, v tělocvičně, v posilovně nebo terénu. Významnou úlohu v tréninku zauímají ostatní sportovní hry. Výrazným rysem těchto cvičení by měl být jejich silový charakter.

V letošní sezóně kolínského týmu byl tento cyklus řešen individuálně. Bohužel se tým nescházel v žádné tělocvičně ani na hřišti. Bylo to z důvodů časových, tak ekonomických (dojíždění). Každý z hráčů trénuje samostatně. Dva z hráčů dělají atletiku, jeden jezdí na kole, jeden hraje florbal a ostatní posilují s činkami. Toto období by mělo být lépe organizováno, na příští rok trenér připravuje 14 denní soustředění ve sportovním centru, kde se budou hrát sportovní hry a připravovat se na další sezónu.

### Makrocyklus předzávodního období

srpen – září 2005

Trénink na ledě – pondělí 19:00 – 20:15

Tento cyklus je charakteristický přechodem na led. V obsahu tréninku dominuje speciální kondiční rozvoj. Jeho těžiště je již na ledě, v kombinaci s tréninkem mimo led. Zde se trénink zaměřuje především na rozvoj silových schopností a vytrvalostních schopností.

## Makrocycklus hlavního období

září – březen 2006

Trénink – pondělí 19:00 – 20:15

V tomto období prokazuje sportovec svou výkonnost. Proto volíme především stabilizační tréninky. Objem je nižší, dominujícím rysem je intenzita. V tréninku převládá kvalita nad kvantitou. V průběhu celého období je nutné zařazovat trénink na rozvoj speciálních silových schopností. Předpokladem vysoké výkonnosti v soutěži je stabilizace sportovní formy na potřebnou dobu. Těžiště přípravy a plánování však vychází z příslušných mikrocyklů.

Pro udržení formy a pro přípravu ke konkrétnímu utkání má velký význam krátkodobá psychologická příprava. Psychologická příprava by měla mít individuální charakter (měla by přihlížet k rozdílům mezi hráči), neměla by být stereotypní a musí brát v úvahu vždy všechny okolnosti života hráče.

### **Tréninková jednotka**

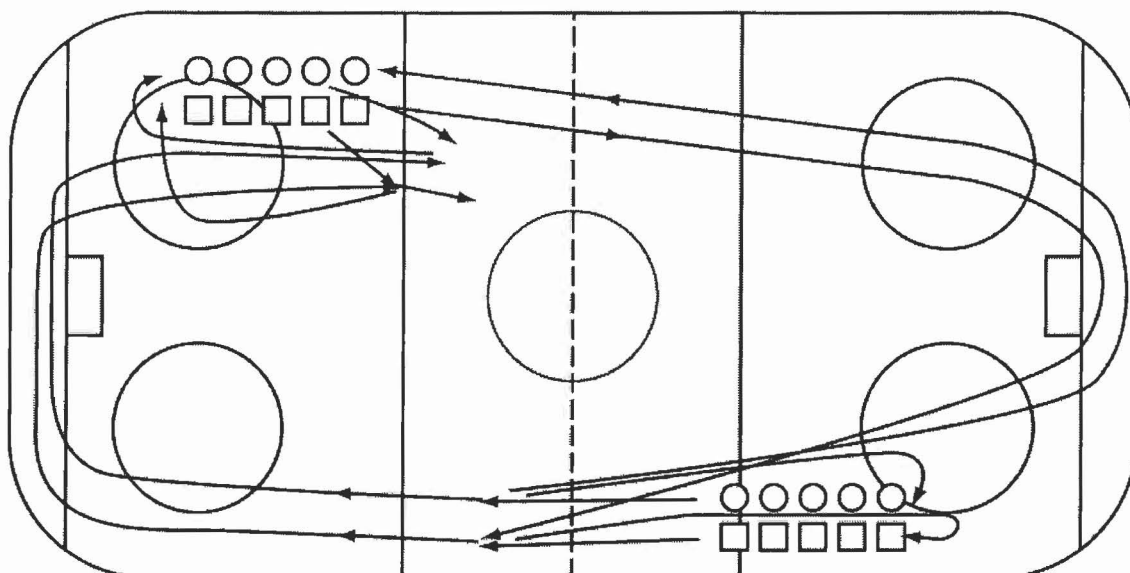
Úkol: Pohyb s čepelí na ledě ve střeleckém prostoru, kolmá přihrávka na spoluhráče v postavení u branky soupeře

### Úvodní část

*Sprinterská štafeta a gymnastické rozcvičení (obr. 1)*

Trenér rozdělí hráče do čtyř stejně početných skupin. Hráči skupin A a B stojí v zástupech podél hrazení za modrou čarou v krajních pásmech hřiště. Hráči A- zástupů tvoří jedno družstvo, hráči B-zástupů tvoří druhé družstvo. Na znamení vyjíždí z modré čáry první hráči zástupu A a B jízdou vpřed kolem hřiště, objíždí branku, ve středním pásmu tlesknou rukou po zádech rozjíždějícího se prvního hráče protějšího zástupu a zařadí se na konec zástupu. Tlesknutí se musí odehrát ve středním pásmu hřiště jako v předávacím štafetovém úseku. Hráč který převzal štafetu, objíždí maximální rychlostí polovinu hřiště kolem branky a tlesknutím předá štafetu následujícímu hráči. Zvítězí ten zástup, jehož hráči projeli první středovou červenou čarou. Po sprinterské štafetě předvede trenér čtyři uvolňovací cviky. Každý cvik opakují desetkrát. Jedná se o protažení trápézů a krční páteře, dále horních končetin. Uvolnění ramenních kloubů

trupu.

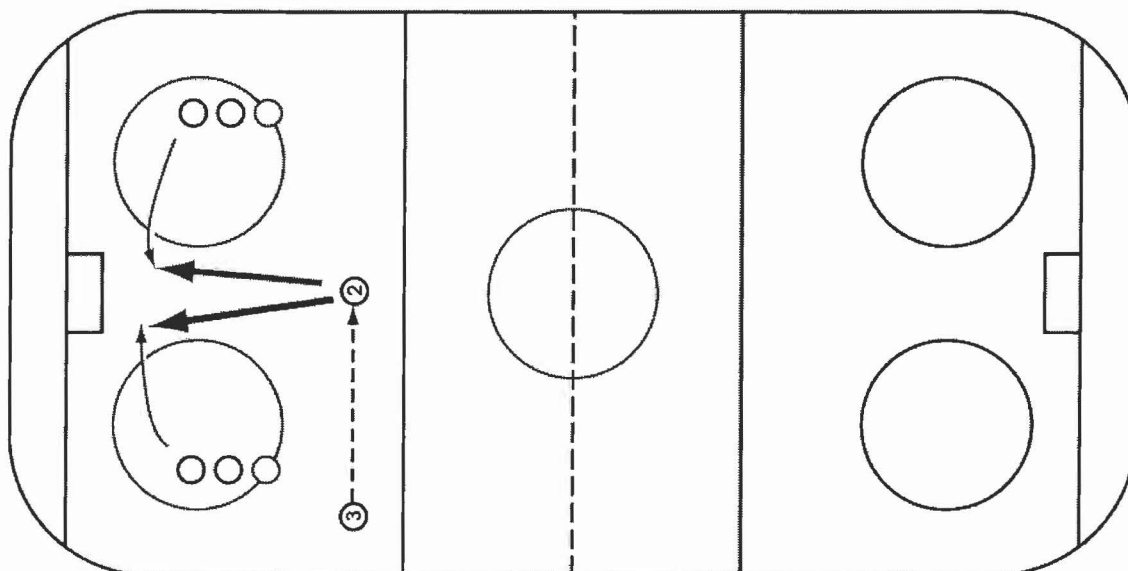


(obr.1)

### Průpravná část

#### *Pohyb s čepelí na ledě ve střeleckém prostoru (obr. 2)*

Po nahrávce levého obránce na pravého obránce 2 najíždějí oba útočníci před branku s čepelí hole na ledě. Pravý obránce 2 střílí po ledě na čepel jednoho z křídelních útočníků, kteří se snaží prudkou střelou tečovat do branky. Obránci se střídají po pěti minutách.

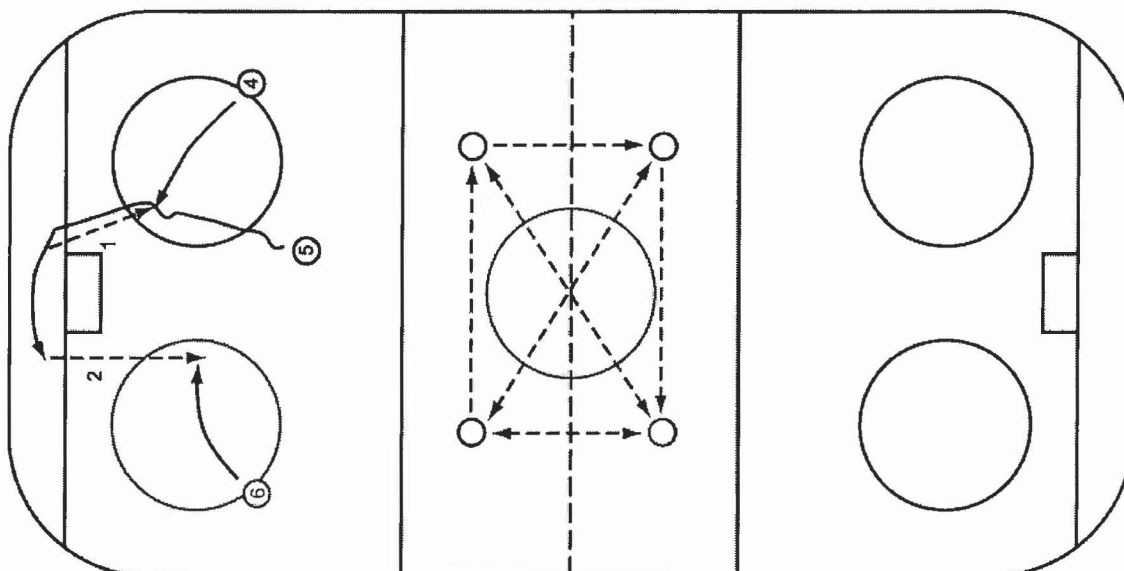


(obr.2)

### Hlavní část

#### *Kolmá přihrávka na spoluhráče v postavení u branky soupeře (obr. 3)*

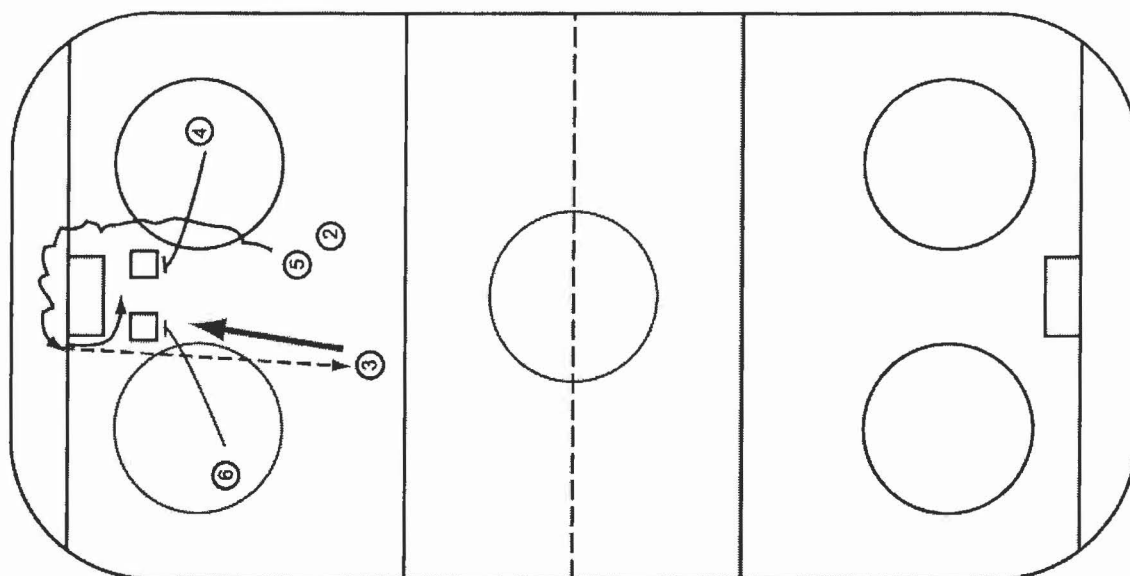
Střední útočník 5 jede s kotoučem za branku a nahrává zpět kolmo před branku najíždějícímu pravému křídelnímu útočníkovi 4 (prvá možnost), anebo po objetí branky nahrává kolmo před branku najíždějícímu levému křídelnímu útočníkovi 6. Najíždějící útočníci pohotově střílejí. Nacvičujeme v krajním pásmu hřiště u branky s brankářem. Trojice útočníků se po čtyřech opakováních herního cvičení vystřídají s dalšími trojicemi. Obránci si v doplňkovém cvičení přihrávají do čtverce ve středním pásmu, střídavě vlevo a vpravo i diagonálně.



(obr.3)

#### *Kolmá nahrávka na obránce s následným dorážením a tečováním kotouče (obr. 4)*

Střední útočník 5 po objetí branky nahrává kotouč levému útočícímu obránci 3 k modré čáře. Ten ihned s přihrávky střílí. Oba křídelní útočníci 4 a 6 zablokují bránící obránce, kteří nemají možnost střelu zachytit. Po přihrávce vjíždí střední útočník 5 před branku a snaží se vyražený kotouč dostřelit. Nacvičujeme intervalově v krajním pásmu, hráči se po pěti minutách nácvičku střídají.



(obr.4)

### *Hra*

Hráči se snaží použít herního vzorce se středním útočníkem a akci zakončit ve spolupráci s křídelnými útočníky nebo s obránci pohotovou střelbou na branku.

### Závěrečná část

Hráči střílejí od modré čáry střídavě zprava a zleva a dva hráči stojící před brankou tečují nebo dorážejí střely. Tečující hráči se po pěti minutách vystřídají s dalšími hráči.

### **Ukázka speciálních cvičení na ledě**

#### Tréninková varianta – ROHY

Tato varianta patří mezi nejjednodušší. Hráči trénují jednoduché přihrávky v kombinaci se střelbou na brankáře. Tento nácvik je založen na tzv. principu „přihráj a jed“, tedy hráč s kotoučem přihrává spoluhráči. Najíždí si do volného prostoru a dostává přihrávku zpět od dalšího hráče.

Hráči se rozdělí do dvou rohů v jedné třetině. Hráč s kotoučem v rohu nahrává hráči z druhého rohu, který si najíždí až ke středové červené čáře. Načasování přihrávky musí být takové, aby hráč přijímající přihrávku přebíral kotouč při jízdě na bránu na modré čáře. Přihrávající hráči mohou obměňovat přihrávky. A to tak, že buď přihraje tzv.

z místa, nebo z jízdy. Po přihrávce hráč z rohu startuje a najíždí stejným způsobem do volného prostoru. Hráč, který přijme přihrávku zakončuje střelou na brankáře a řadí se do rohu druhého tak, aby tyto místa pravidelně střídal. Doba cvičení je 10 min.

#### Jízda s brzdou

Toto cvičení rozvíjí především bruslařské dovednosti v kombinaci s fyzickou přípravou. Je možné ho provádět s kotoučem i bez něj.

Při tomto nácviku hráči jezdí přes délku hřiště a to tak, že vždy na modré čáře hráči zabrzdí, pokračují na druhou modrou čáru, kde opět zabrzdí a po té pokračují na konec hřiště. Toto se několikrát opakuje. Hráče je výhodné rozdělit do 3 – 4 družstev, čímž vzniknou přiměřené přestávky mezi opakováním cvičení. Při cvičení je nutné dbát na to, aby hráči pravidelně střídali stranu, na kterou brzdí. Toto cvičení je možné obměnit tak, že místo brzd se trénuje jízda v oblouku. Doba cvičení 5 – 10 min.

#### Nácvik bruslení - kužely

Toto cvičení je skutečně velmi jednoduché. Trenér využívá kužely k nácviku kvalitního bruslení - možné s kotoučem i bez něj. Jeho velká výhoda spočívá v tom, že hráči musí skutečně cvičení provádět velmi přesně a trenér má možnost jednoduché kontroly. Rozvíjí obratnost bruslení, bez které se hráči sledge hokeje neobejdou. Doba cvičení 10 min.

#### Střídavá střelba

Podstata tohoto cvičení spočívá v nácviku střelby na brankáře ze vzdálenosti modré čáry a nácviku pohybu brankáře v brankovišti. Hráči (5-10) se rozestaví na modré čáře a střídavě střílí na brankáře. Střídání musí probíhat tak, že se střelbou začínají hráči u mantinelu a postupně se střídáním stran přidávají další hráči .

Důležité je, aby střelba byla správně načasovaná (pravidelné střídání střelců). Tedy musí probíhat tak, aby se brankář stačil přesunout a reagovat na jednotlivé střely nebo aby, střídání střelců nebylo příliš pomalé. Hráči nesmí střílet dva najednou. Doba cvičení 10 min.

### Nácvik PLETÝNKA

Její podstata spočívá v jednoduché spolupráci 5 hráčů. Opět je zde využit princip „přihraj a jed“.

Pět hráčů kombinuje v třetině, cvičení končí střelbou na brankáře a několikrát se opakuje, vhodné je ho provádět i z druhé strany. Hráči stojí dva na modré čáře u mantinelu, dva v rozích kluziště a jeden na kraji brankoviště. Tento hráč (1) přihrává kotouč z prostoru před brankovištěm hráči na modré čáře (2), ten přihrává hráči do bližšího rohu (3), další přihrávka je za bránou na hráče v rohu (4), ten posílá kotouč na modrou čáru hráči (5) a ten tuto kombinaci zakončuje na brankáře.

Hráči po přihrávce okamžitě startují ze svého místa na místo, kam posílají přihrávku, takže se vždy za jedno „kolo“ posunou o jednu pozici. Doba cvičení je 10 min.

### **Makrocyklus přechodného období**

duben – květen 2006

Cílem je odpočinek a regenerace fyzických i psychických sil. Proto se snižuje zatížení. Toto období má za cíl vytvářet předpoklady pro úspěšný následující roční cyklus. Fyzická regenerace by se měla příznivě odrazit v psychice hráče. Projevuje se v jeho chuti do dalšího tréninku, ve zdravé ctižádosti a ve vytyčení nových, vyšších sportovních cílů.



## 5.5 Draci Kolín vznik, historie a výsledky

### SEZÓNA 2002/2003 Český pohár ve sledge hokeji

Vznik týmu v Kolíně byl vlastně nastartováním sledge hokeje v ČR v rámci oficiální registrované mistrovské soutěže. Takže náš klub doplnil již existující oddíly ze Zlína a Olomouce, a na podzim se začala hrát regulérní mistrovská soutěž. Oddíl Draci Kolín byl zařazen do struktur kolínského hokejového klubu SC Kolín a díky pár nadšencům z řad činovníků SC Kolín byly umožněny dobré podmínky pro nastartování a rozvoj sledge hokeje v Kolíně.

Tréninky: 2x týdně v Kolíně (150 minut týdně)

Domácí zápasy: zimní stadion Kolín

Sestava: Miloš Kratochvíl, Tomáš Kvoch, Vladimír Obořil, Jiří Chadraba, Milan Najbrt, Michal Hron, Petr Novák, Jiří Košík, Martin Němec, Radek Dobruský, Milan Junek

Tabulka Českého poháru ve sledge hokeji 2002/2003

Pořadí	Tým
1.	Sedící Medvědi Zlín
2.	SC Draci Kolín
3.	APA VČAS Olomouc

### SEZÓNA 2003/2004 Česká sledge hokejová liga

Bohužel po změnách ve vedení SC Kolín, kdy vše za "starého" vedení již nemohlo být "novým" vedením hokejového klubu akceptováno a bylo řádně pošlapáno, a tím pádem i sledge hokej v Kolíně byl "nadbytečný". Dost tomu napomohl i absolutní nezájem města Kolína podpořit a pomoci rozvíjet sledge hokej v rámci svého regionu. Proto klub opustil kolínský zimní stadion a využíval stadion v nedalekých Poděbradech. Zde však sportoviště absolutně nevyhovuje co se týká bezbarierovosti v ničem od sociálního zařízení pro veřejnost a diváky až po kabiny a zázemí pro hráče. Vše bylo řešeno buď mobilní plošinou nebo pomocí jednotlivců.

Tréninky: 1-2x týdně v Poděbradech (90-180 minut týdně)

Domácí zápasy: zimní stadion Poděbrady

Sestava: Miloš Kratochvíl, Vladimír Obořil, Milan Najbrt, Radek Dobruský, Petr Novák, Jiří Chadraba, Martin Němec, Michal Hron, Zdeněk Krupička, Martin Petráček, Jiří Košík

## ČESKÁ SLEDGE HOKEJOVÁ LIGA

Tabulka play off 2003/2004

Pořadí	Tým
1.	Králové České Budějovice
2.	HAMÉ Zlín
3.	APA VČAS Olomouc
4.	SC Draci Kolín

### SEZÓNA 2004/2005 Česká sledge hokejová liga

Zkušenosti a problémy dovedly k myšlence samostatnosti, která dala vzniknout v květnu 2004 občanskému sdružení s názvem Sportovní klub Draci Kolín. Bohužel se odehrála sezona opět na stadionu v Poděbradech. Kolín v roli "mrtvého brouka" opět nezklamal. A hokejový klub SC Kolín bral Draky jako konkurenci, která je "okrádá" o čas na ledové ploše. Tyto fakta se bohužel podepsaly nejen na kvalitě hry, ale podstatnou měrou i na psychice týmu. Draci sezonu ukončili na posledním místě.

Tréninky: 1x týdně v Poděbradech (90 minut týdně)

Domácí zápasy: zimní stadion Poděbrady

Sestava: Michal Vápenka, Miloš Kratochvíl, Jiří Chadraba, Jiří Košík, Milan Najbrt, Petr Novák, Petr Bejvl, Vladimír Obořil, Radek Dobruský, Richard Buhr, Michal Hron, Vojtěch Buhr, Martin Vízek, Martin Petráček, Petr Boček, Martin Němec

## ČESKÁ SLEDGE HOKEJOVÁ LIGA

Konečná tabulka ČSHL 2004/2005

Pořadí	Tým
1.	APA VČAS Olomouc
2.	HAMÉ Sedící Medvědi Zlín
3.	SKV Nowaco Sharks Karlovy Vary
4.	SKV České Budějovice
5.	SC Draci Kolín

### SEZÓNA 2005/2006 Česká sledge hokejová liga

Začátek sezony opět začal v Poděbradech a na konci října se Draci vrátili na kolínský zimní stadion. Což přispělo ke zkvalitnění přípravy a určitě k větší pohodě v týmu. Velkým problémem byl však odchod několika klíčových hráčů do nově vzniklého sledge hokejového klubu v Praze. Značně oslabený tým však tato skutečnost nepoložila, i když po celou sezonu absence hráčů byla znát. Po strážce zázemí a zajištění výstroje a výzbroje nastal také posunu k lepšímu.

Tréninky: 1x týdně v Poděbradech do října 2005 (90 minut týdně)

1x týdně v Kolíně od listopadu 2005 (75 minut týdně)

Domácí zápasy: zimní stadion Poděbrady, Kolín, Kutná Hora

Sestava: Petr Boček, Ladislav Anderle, Richard Buhr, Vladimír Obořil, Vojtěch Buhr, Milan Najbrt, Petr Bejvl, Michal Hron, Radek Dobruský, Eva Táborská, Pavel Kubeš, Petr Novák, Martin Petráček

### DRACI KOLÍN liga 2005/2006 statistika - kanadské bodování

Hráč	Odehr. Zápasů	Tresty/ minuty	Góly inkas.	Góly vstřel.	Asistence	Body
Anderle Ladislav	7	0	84	0	0	0
Bejvl Petr	10	4	0	1	2	3
Boček Petr	3	0	18	0	0	0

Hráč	Odehr. Zápasů	Tresty/ minuty	Góly inkas.	Góly vstřel.	Asistence	Body
Buhr Richard	10	2	0	0	0	0
Buhr Vojtěch	10	0	0	0	0	0
Dobruský Radek	10	4	0	3	0	3
Hron Michal	2	0	0	0	0	0
Kubeš Pavel	7	0	0	0	1	1
Najbrt Milan	9	0	0	0	0	0
Novák Petr	4	2	0	0	0	0
Obořil Vladimír	10	8	0	1	1	2
Petráček Martin	2	0	0	0	0	0
Táborská Eva	9	0	0	0	0	0
<b>CELKEM</b>	10	20	102	5	4	9

ČESKÁ SLEDGE HOKEJOVÁ LIGA- výsledky základní části

Datum	domácí	hosté	skóre
10. -11. 9. 2005	Praha	Zlín	1:0
	K. Vary	Olomouc	4:1
	K. Vary	Zlín	5:0
	Praha	Olomouc	7:0
	Č. Budějovice	Kolín	4:0
15. -16. 10. 2005	Zlín	Kolín	7:0
	Olomouc	Č. Budějovice	0:4
	Zlín	Č. Budějovice	2:1
	Olomouc	Kolín	7:0
	K. Vary	Praha	0:0

19. -20. 11. 2005	Praha	Č. Budějovice	1:0
	K. Vary	Kolín	17:1
	Praha	Kolín	21:0
	K. Vary	Č. Budějovice	1:0
17. 11. 2005	Olomouc	Zlín	0:1
10. -11. 12. 2005	Zlín	Praha	0:2
	Olomouc	K. Vary	0:1
	Zlín	K. Vary	3:2
	Olomouc	Praha	0:3
4. 12. 2005	Kolín	Č. Budějovice	1:1
7. -8. 1. 2006	Kolín	Zlín	0:12
	Č. Budějovice	Olomouc	1:0
	Č. Budějovice	Zlín	1:7
	Kolín	Olomouc	1:4
	Praha	K. Vary	5:0
4. -5. 2. 2006	Č. Budějovice	Praha	0:4
	Kolín	K. Vary	2:3
	Kolín	Praha	0:16
	Č. Budějovice	K. Vary	0:6
	Zlín	Olomouc	1:0

## Česká sledge hokejová liga

Konečná tabulka základní části ČSHL 2005/2006

Pořadí	Tým	Počet zápasů	Bilance	Skóre	Body
1.	SPARTA Praha	10	9 1 0	60:0	19
2.	SKV Karlovy Vary	10	7 1 2	39:12	15
3.	HAMÉ Zlín	10	7 0 3	33:12	14
4.	SKV Č. Budějovice	10	4 0 6	22:22	8
5.	APA VČAS Olomouc	10	2 0 8	12:23	4
6.	SC Draci Kolín	10	0 0 10	5:102	0

Datum, zápas	domácí	hosté	výsledek
26. 3. 06 - finále	Sparta	K. Vary	3:0
26. 3. 06 - o 3. místo	Č. Budějovice	Zlín	0:3
8. 4. 06 - finále	K. Vary	Sparta	0:2
8. 4. 06 - o 3. místo	Zlín	Č. Budějovice	1:0

## Tabulka play off 2005/2006

Pořadí	Tým
1.	SPARTA Praha
2.	SKV Karlovy Vary
3.	HAMÉ Zlín
4.	SKV Č. Budějovice
5.	APA VČAS Olomouc
6.	SC Draci Kolín

## 5. 6 Dotazník

### 5. 6. 1 Charakteristika dotazníku QOL-CZ (SQUALA-CZ)

Dotazník je rozdělen do tří částí. První obsahuje 12 položek, které zachycují identifikaci, demografické, personální, ekonomické ukazatele, zdravotní diagnózu a míru individuálních pohybových aktivit. Druhou a třetí část tvoří individuální psychické aspekty, kde každá se skládá z 23 oblastí zachycujících realitu života a je skórována s ohledem na míru:

- **Důležitosti** pro život vyšetřované osoby
- **Spokojenosti** vyšetřované osoby s touto oblastí.

Vyšetřovaný respondent ohodnocuje na pětibodové verbálně zakotvené stupnici nominální škálu subjektivní důležitosti každé oblasti a zároveň vyjadřuje, jak je s každou oblastí spokojen. Za důležité považujeme to, že bere v úvahu svou osobní hierarchii hodnot.

Při skórování každé oblasti je třeba, aby vyšetřovaná osoba odpovídala na každou otázku:

- na základě aktuální skutečnosti,
- bez ohledu na to, zda může nebo nemůže skutečně participovat na popsanych činnostech (například být zaměstnán či studovat může být velmi důležité i v situaci, kdy momentálně žádné zaměstnání nemáte. Stejně tak se můžete cítit nespokojeni se skutečností, že právě zaměstnání nejste).
- s co největší upřímností a přesností.

Výsledné vyhodnocení se provádí ve formě profilu kvality života. Takto lze rovněž srovnávat mezi sebou různé skupiny osob s respektem různých postižení (onemocnění) a sledovat hodnotové preference i u „zdravé“ populace. (Čichoň, 2005).

## **Psychometrické vlastnosti QOL-CZ (SQUALA-CZ)**

### Faktorová struktura

Základní faktorové schéma potvrzuje teoretická východiska autora a rozděluje parciální skóre reprezentující jednotlivé oblasti života na dva faktory:

1. **faktor 1** sytí primární biologické potřeby a potřeby zachování rodu: (1) zdraví, (11) sex, (10) láska, (3) psychická pohoda, (6) rodina, (2) fyzická soběstačnost, (9) péče o sebe, (4) prostředí a domov, (5) spánek, (22) peníze, (8) děti, (17) práce a (23) jídlo.
2. **faktor 2** je zastoupen typicky lidskými hodnotami: (18) spravedlnost, (21) pravda, (20) krása a umění, (14) odpočinek, (19) svoboda, (16) bezpečí, (15) záliby, (13) víra, (7) mezilidské vztahy a (12) politika (Dragomirecká, Škoda, 1997c).

### Reliabilita

Dragomirecká a Škoda (1997c) udávají velmi vysoký koeficient vnitřní konzistence Cronbachova alfa pro obě základní škály SQUALA: pro škálu spokojenosti = 0,897, pro škálu důležitosti = 0,816, pro odvozenou škálu QOL = 0,888.

### Validita

Česká verze dotazníku SQUALA byla validizována pro zdravou populaci i v průřezové studii sociální psychiatrie. Kvůli popsaným problémům, které provázely propočty validity, však autoři hodnoty validity neuvedli. Bližší informace o pokusu validizace je možno nalézt v Příručce pro uživatele české verze dotazníku kvality života SQUALA (Dragomirecká, Škoda, 1997c).

## **5. 6. 2 Vyhodnocování skórování a analýza výsledků**

### **Administrace dotazníku**

Respondentům je předložena námi modifikovaná varianta české adaptace dotazníku kvality života SQUALA-CZ-S obsahující průvodní dopis. Dotazník vyplňují



respondenti jednotlivě nebo skupinově. Zapotřebí však je, aby byla k dispozici osoba, která je nápomocná respondentům při vyplňování a je schopná zodpovědět dotazy.

Po úvodním navázání kontaktu a předložení formuláře dotazníku se respondentovi stručně objasní účel, cíle a zaměření šetření dotazníku. Je zapotřebí zdůraznit, že se jedná o anonymní dotazník, ujistit o důvěrném charakteru sdělených informací a vyzvat respondenty k otevřenosti. Ve všech případech byla snaha zachovat jednotný postup.

Začneme vysvětlením, že nejprve přijdou otázky, které zjišťují základní informace o respondentovi a na to navazují otázky, jaké hodnoty uznáváte, co je pro Vás v životě důležité. Dále pak následuje sada otázek zaměřená na to, jak se cítíte spokojeni v jednotlivých oblastech svého života.

Respondentovi nejdříve ukážeme, jak se má v dotazníku u položek důležitosti orientovat. Na jednotlivé tvrzení v řádcích (viz položka být zdravý) si respondent vždy musí položit otázku: „Jak je pro mě důležité“ a pak vybere příslušnou vhodnou odpověď ve sloupcích (od nezbytné až po bezvýznamné). Po vyplnění všech položek druhé části dotazníku začíná vyplňovat třetí část dotazníku na následující straně. V této části následují otázky na spokojenost, které se vyplňují stejným způsobem jak na straně předcházející: u řádku (viz položka zdraví), si respondent pokládá otázku: „Jak jsem spokojen“, ve sloupci pak vyhledá svou odpověď (od zcela spokojen až po velmi zklamán). Pak je ještě – pro orientaci respondentů – informujeme o tom, k jaké době se dotazník vztahuje a připomeneme, že se zjišťuje jejich aktuální stav.

V dané chvíli je třeba respondenty ujistit o tom, že celková doba vyplňování je zhruba 15 minut a v případě delší doby že posečkáte.

Pak necháváme respondenty v přítomnosti pověřené osoby vyplňovat dotazník.

V případě, že se respondent na něco zeptá nebo že mu je nějaká otázka nejasná, např.: „Co se rozumí spravedlností?“, musíme se snažit nechat otázku otevřenou, a odpovíme: „To, co si pod tím sám představujete.“ Je zapotřebí přivést respondenta k jeho vlastní interpretaci položených otázek. (Čichoň, 2005).

### **Popis měření kvality života a převod na numerické hodnoty**

Dotazník SQALA-CZ umožňuje nejprve získávat hrubé skóry, které je třeba dále zpracovat a získat parciální skór každé oblasti. Všechny parciální skóry se nám pak

zobrazují ve formě profilu kvality života jak s ohledem na důležitost, tak na spokojenost. Výslednou a konečnou hodnotou jedince pak je celkový skóre QOL.

Zpracování hrubých skóre získaných pomocí aplikace QOL-CZ se opírá o původní systém Zannottiho, kde každý respondent hodnotí každou oblast (celkem 46) na pětibodové škále. Těmto škálám se pak při vyhodnocování podle stanoveného klíče přidělují body, aby se následovně utvořily ordinální škály:

**hodnotí důležitost** body 4-0 (nezbytné 4, velmi důležité 3, středně důležité 2, málo důležité 1, bezvýznamné 0). Označováno jako D 01-23,

**hodnotí spokojenost** body 5-1 (zcela spokojen 5, velmi spokojen 4, spíše spokojen 3, nespokojen 2, velmi zklamán 1). Označováno jako S 01-23.

Parciální skóre pro danou oblast života (např. zdraví) – označováno jako QOL 01 – je dáno součinem skóre důležitosti D01, jež nabývá hodnoty 4 až 0 a skóre spokojenosti S01 s hodnotami 5 až 1 a nabývá tedy hodnoty od 0 až 20 bodů. Dojde-li k tomu, že respondent hodnotí nějakou oblast důležitosti života jako bezvýznamnou, pak nezáleží na tom, jak dále hodnotí svou spokojenost - parciální skóre je vždy 0 bodů. Maximálního skóre 20 bodů je dosaženo v případě, kdy respondent je „zcela spokojen“ (S01 má 5 b.) v oblasti života, kterou považuje za „nezbytnou“ (D01 má 4 b.).

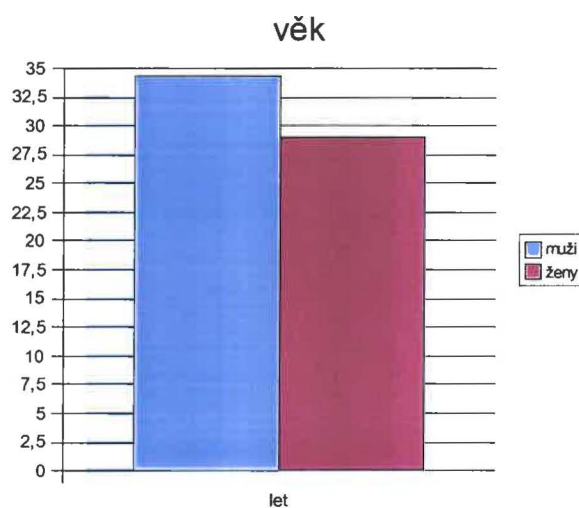
„Výsledky dotazníku ve formě profilu parciálních skóre poskytují názorný přehled o tom, které oblasti života jsou u určité skupiny osob narušeny, resp. v jaké míře.“ (Dragomirecká, Škoda, 1997c) Umožňují rovněž srovnávání, a to jak mezi skupinami různě postižených osob, tak i s kontrolním souborem. Hodnocené profily hrubých skóre důležitosti vypovídají o hierarchii hodnot sledovaného souboru.

Celkové skóre (poměrovou škálu) pak získáme součtem všech parciálních skóre. Ty umožňují globální zhodnocení kvality života (celkové skóre QOL-CZ). To nám dá suma (QOL 01+ QOL 02+... QOL 23). Maximum je 460 b., minimum je 0 b. a průměr je 230 b. (Dragomerická, Škoda, 1997).

## VÝSLEDKY

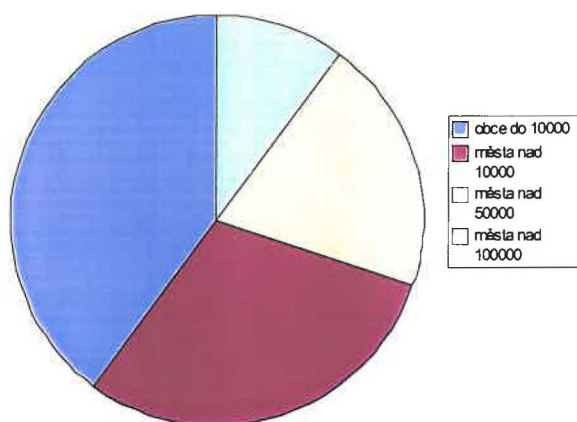
### Charakteristika celého vzorku

Vybraný soubor tvořilo 90% mužů a 10% žen. Věkový průměr všech respondentů je 34 (33,8) let, nejmladšímu bylo 14 let a nejstaršímu 70 let. Průměrný věk mužů činil 34 (34,3) let. Věk jediné ženy byl 29 let.



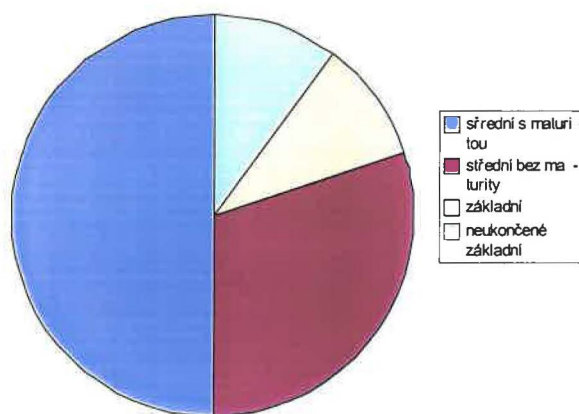
Demografická část dotazníku tvoří tyto údaje. Největší zastoupení bylo respondentů z obce do 10 000 obyvatel, bylo to 40 %. Na druhém místě byl 30 % respondentů z města nad 10 000 obyvatel. Třetí místo bylo v obci nad 50 000 obyvatel a to 20 %. 10 % respondentů je z města nad 100 000 obyvatel.

### demografické údaje



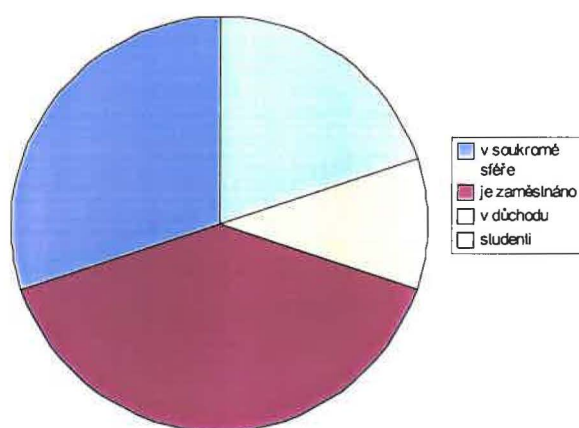
K otázce vzdělání vyšlo 50 % respondentů má střední vzdělání s maturitou, 30 % střední vzdělání bez maturity, 10 % má základní vzdělání a 10% neukončené základní vzdělání, ale tito dva respondenti stále studují.

vzdělání



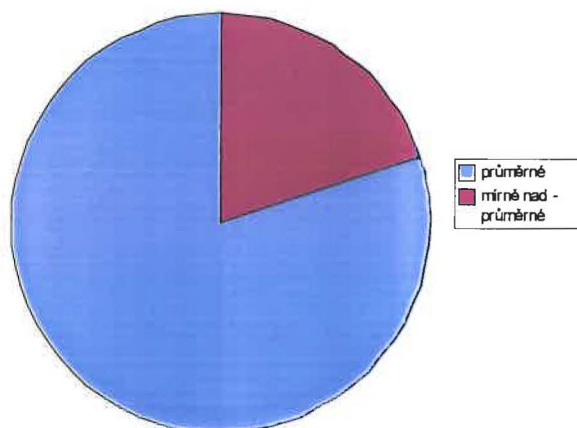
Část zaměřená na zaměstnání vyšla tak, že 30 % respondentů pracuje v soukromé sféře, 40 % je zaměstnáno, 10 % je v důchodu a 20 % tvoří studenti.

zaměstnání



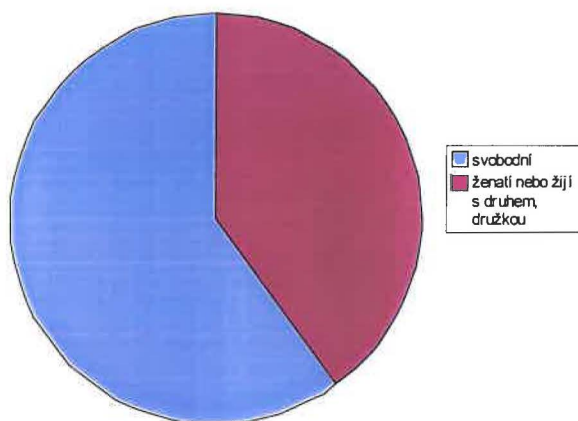
Hodnocení hmotného zabezpečení vyšlo, že 80 % hodnotí jako průměrné a 20 % mírně nadprůměrné.

hmotné zabezpečení



Na rodinný stav odpovědělo 60 % respondentů, že jsou svobodní a 40 % je ženatých nebo žijí s druhem, družkou. Děti má 50 % respondentů.

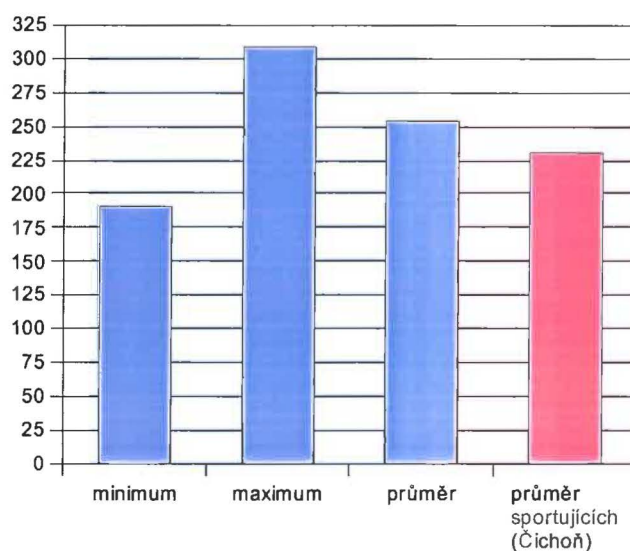
rodinný stav



Poslední část se týkala postižení vrozených nebo získaných. Výsledek je 30 % postižení vrozené a 70 % má postižení získané.



### Průměr celkového skóre QOL a sportu



Z grafu je patrné, jaké průměrné, jaké průměrné skóry dosáhli sportovci, jejich minimum a jejich maximum. Největšího maxima lze dosáhnout 460.

Naši respondenti dosáhli maxima 308 a minima 191. V průměru dosáhli 253,5. K porovnání výsledků jsem si vybrala dizertační práci pana Mgr. R. Čichoň, PhD., který porovnával kvalitu života sportujících paraplegiků a paraplegiků, kteří nikdy nespotovali. Čichoň došel k těmto závěrům: průměr skóru skupiny respondentů, kteří

sportují závodně nebo rekreačně je 230,49 a skupina respondentů, kteří se nevěnují sportovním aktivitám bylo 208,26. Mé měření proběhlo pouze u 10 respondentů (Čichoň hodnotili 185 respondentů) a tudíž se výsledky dají těžko srovnávat. Průměrný skóre sledge hokejistů je o 23 vyšší. Sledge hokej má tedy pozitivní vliv na kvalitu života tělesně postižených sportovců.

## 6 Diskuse a závěry

Vzhledem k tomu, že sledge hokej jeden z nejmladších sportovních aktivit tělesně postižených, není tedy mnoho možností srovnání s teoretickými předpoklady. Vycházím tedy z obecných předpokladů týkajících se sportu zdravotně postižených jedinců.

Sledovaný soubor tvořilo 10 tělesně postižených sportovců a 5 zdravých osob, kteří hrají sledge hokej a tvoří jeden tým Draci Kolín. Dotazníkového šetření se účastnilo pouze 10 osob, a to sportovců tělesně postižených. Věkový průměr těchto sportovců byl 34 let. Věkové rozmezí bylo od 14 – 70 let. Tým byl složený z mužů a jedné ženy.

Tento soubor lidí jsem pozorovala celou hokejovou sezónu 2005/2006. Soustředila jsem se na jejich tréninky a zápasy, zjišťovala vše o jejich organizaci, jejich sportovní vybavení a na závěr jsem provedla dotazníkové šetření, které by mělo vypovídat o hodnocení jejich kvality života.

Nejdříve bych se ráda vyjádřila k samotnému klubu Draci Kolín. Musím konstatovat, že to, jak klub funguje je opravdu obdivuhodné. Tým tvoří skupina „nadšenců“, kteří se snaží ze všech sil. A nemají to opravdu lehké. Už jen to, že nejsou všichni z Kolína, a proto musí na tréninky pravidelně dojíždět, což pro vozíčkáře není zase tak jednoduché. Další stránkou jsou finance, kterých není nikdy dost. Sledge hokej stejně jako hokej je poměrně drahý sport. Nejen ledová plocha, ale i vybavení a výstroj. Draci Kolín si platí měsíčně příspěvky. Od města dotace téměř nedostávají, a proto se snaží shánět sponzory. Trenéři žádnou finanční odměnu nedostávají. Kolínský trenér je vlastně syn jednoho z hráčů, a proto je taky tak nadšený a snaživý.

Velmi důležitá je interakce mezi trenérem a sportovcem, sportovci navzájem a dalšími účastníky. U některých druhů zdravotních postižení je interakce velmi často ztížena právě v důsledku omezení vyplývajících z existujících poruch. Např. neschopnost samostatného pohybu. Zcela zásadní je partnerský, tzn. rovnocenný vztah mezi trenérem a sportovcem, protože ten kompenzuje převážně podřízený vztah sportovce (pacienta) v procesu léčení a rehabilitace vůči lékaři, rehabilitačnímu pracovníkovi.(Potměšil 2002).

Dále bych se ráda vyjádřila k tréninkům, které byly každé pondělí. Podle mého názoru je trénink jednou týdně absolutně nedostačující. Pouze v první sezóně 2002/2003 Draci



trénovali dvakrát týdně. Bohužel se vše odvíjí od možnosti ledové plochy a ta se nepodařila zajistit alespoň dvakrát týdně. Důvod byl jednak časový a taky finanční. Z toho vyplývá nedostatečná příprava na zápasy a turnaje. Výsledky za poslední tři sezóny lze vyčíst z tabulky. Draci Kolín skončili vždy na posledním místě. Velkou zásluhu na tom mají nedostatečné tréninky. A druhým faktorem je migrace hráčů. Bohužel hodně hráčů Kolína přestoupilo do jiných klubů jako například Sparta Praha, která je na prvním místě. Hráči přestoupili z různých důvodů, jeden z nich je i blízkost bydliště.

Nutné je tedy zlepšit sportovní tréninky nejen kvantitativně ale i kvalitativně. Sportovní trénink zdravotně postižených se poměrně během krátkého vývoje dosud nestačil zformovat v ucelený a propracovaný systém. Důvodů je několik – jednak nevelká tradice, přetrvávající negativní postoje části veřejnosti, nedostatek odborných materiálů a zkušeností, absence trenérského vzdělání pro sport zdravotně postižených. (Potměšil 2002). Například letní příprava je pouze individuální. Podle mého názoru to nestačí. Je potřeba se více připravit. Letos poprvé je plánované letní soustředění. Bude se tam jezdit na kolech, hrát sportovní hry a taky řešit taktiku na ledě. Je zajímavé, že téměř všichni hráči, provozují ještě nějaký sport, a tak se aspoň fyzická kondice zlepšuje nejen v rámci sledge hokeje. Zjistila jsem, že kolínští hráči se nejvíce věnují atletice, florbalu, kolu, posilovně a v zimě lyžování. Potměšil (2002) píše: Určitou zvláštností je, že mnozí sportovci soutěží ve více sportovních odvětvích. Hlavním důvodem je skutečnost, že jakmile překonali počáteční překážky (zdravotní i psychické) a získali motivaci, mohou svůj potenciál uplatnit ve více disciplínách. Pravděpodobně je zde ale i souvislost se snahou o určitou všestrannost a větší prostor pro realizaci. Jednou z příčin bude ale i menší počet soutěží v ročním cyklu.

Ještě bych se vrátila k ledové ploše. Na místním zimním stadionu se neustále řeší architektonické bariéry. Například vstup na ledovou plochu a toalety. Dále třeba střídání hráčů na ledové ploše. Bohužel nemohou být na střídačce jako při hokeji, ale čekají přímo na ledové ploše. Podmínkám pro sledge hokej je přizpůsoben pouze jeden zimní stadion v České republice, a to ve Zlíně, kde se hrálo loni mistrovství Evropy. Mantinele za střídačkami jsou proskleny, a proto mohou hráči pozorovat hru. Potměšil, 2002 k tomu dodává: Ve sportu zdravotně postižených nejsou některé podmínky a předpoklady nezbytné pro efektivní řízení dosud na potřebné úrovni. Např. není

dořešena spolupráce s existujícími sportovními organizacemi. S tím úzce souvisí i přetrvávající architektonické bariéry sportovních objektů a zřízení. Vážným problémem je kádrové zabezpečení obecně a kvalifikované zabezpečení zvláště. Pochopitelně zde hrají roli i nedořešené a nedostatečné ekonomické podmínky.

I přes všechny nedostatky musím říci, že sledge hokej udělal v České Republice velký pokrok. Vyvíjí se velmi rychle. Dokazuje to už samotná kvalifikace na paralympiádu do Turína. Stačil pouze jediný gól a mohli jsme si v Turíně zahrát. Už to považuji za úspěch. A doufám, že se bude český sledge hokej nadále rychle vyvíjet.

Musím dále konstatovat, že sport (sledge hokej) rozvíjí základní pohybové schopnosti a dovednosti, což jsou obratnost, síla, vytrvalost, udržení rovnováhy, prostorová orientace a rychlost reakce. Dále se podílí na formování psychických vlastností tj. volní úsilí, schopnost koncentrace, zvládání emocí, adaptace a kooperace, vyrovnání se s konfliktními situacemi a kompenzace pocitů méněcennosti. Další sledovanou oblastí vlivu sportu na tělesně postižené byla jejich společenská integrace a socializace. Kábele, 1992 se zmiňuje: Jednoznačně se prokázalo, že tělovýchovné aktivity pozitivně ovlivňují plnohodnotné zapojení do společnosti, posilují rodinnou soudržnost a významně rozšiřují zónu sociálních kontaktů. V kolínském týmu je toho důkaz, že trenérem je syn hráče. Dále v týmu hraje tělesně postižený syn a jeho otec a taky zde hrají zdraví sportovci, což jsou většinou kamarádi tělesně postižených.

K dotazníkům SQUALA – CZ, jak již bylo řečeno v metodice jednalo se o soubor deseti tělesně postižených hráčů. Okomentování výsledků jsem většinou prováděla v procentech.

Vybraný soubor tvořilo 90 % mužů a 10 % žen. Věkový průměr všech respondentů je 34 (33,8) let, nejmladšímu bylo 14 let a nejstaršímu 70 let. Průměrný věk mužů činil 34 (34,3) let. Věk jediné ženy byl 29 let.

Demografická část dotazníku tvoří tyto údaje. Největší zastoupení bylo respondentů z obce do 10 000 obyvatel, bylo to 40 %. Na druhém místě byl 30 % respondentů z města nad 10 000 obyvatel. Třetí místo bylo v obci nad 50 000 obyvatel a to 20 %. 10% respondentů je z města nad 100 000 obyvatel.

K otázce vzdělání vyšlo 50 % respondentů má střední vzdělání s maturitou, 30% střední vzdělání bez maturity, 10 % má základní vzdělání a 10 % neukončené základní vzdělání, ale tito dva respondenti stále studují.

Část zaměřená na zaměstnání vyšla tak, že 30 % respondentů pracuje v soukromé sféře, 40 % je zaměstnáno, 10 % je v důchodu a 20 % tvoří studenti.

Hodnocení hmotného zabezpečení vyšlo, že 80 % hodnotí jako průměrné a 20 % mírně nadprůměrné.

Na rodinný stav odpovědělo 60 % respondentů, že jsou svobodní a 40 % je ženatých nebo žijí s druhem, družkou. Děti má 50 % respondentů.

Poslední část se týkala postižení vrozených nebo získaných. Výsledek je 30 % postižení vrozené a 70 % má postižení získané.

Po výpočtech důležitosti, spokojenosti a profilu QOL jsem znala průměry skóre jednotlivých položek. Průměr celkového skóre vyšel 253,5. Tento výsledek jsem porovnávala s dizertační prací Čichoně 2005, který porovnával sportující a nesportující paraplegiky. Měl skupinu 265 paraplegiků rozdělenou na tři skupiny. První sportovala závodně a její skóre vyšel 238,48. Druhou skupinu tvořili paraplegici, kteří sportují rekreačně a průměrný výsledek měli 225,74. Poslední skupinu tvořili paraplegici, kteří nesportovali vůbec, jejich skóre byl 208,26. Dále spojil obě sportující skupiny a jejich skóre byl 230,49. Když porovnáám skóre 230,49 a můj skóre 253,5, je skóre sledge hokejistů o 23 vyšší. Musím ale konstatovat, že mé měření probíhalo pouze u 10 sportujících respondentů. Aby se daly srovnávat lépe výsledky, potřebovala bych více respondentů. I přesto mohu říci, že hodnocení kvality života tělesně postižených lidí, kteří sportují je poměrně vysoké. Podle výsledků, které vyšly, je vidět, že existuje vliv pohybových aktivit na ovlivňování kvality života.

Měřením kvality života se nejvíce věnuje Dragomerická a Škoda, dále se jí věnovala Šrámková (1999) na spinální jednotce Brno. Měla soubor 32 tělesně postižených mužů a 32 zdravých. Bohužel se nezabývala celkovým vyhodnocením skóre QOL. Dále se kvalitou života u tetraplegiků zabýval Bubník (2003) ve své diplomové práci. Kvalitou života zdravotně postižených se také zabývala Cajthamlová (2004) ve své diplomové práci, bohužel použila jiný dotazník, takže výsledky nelze srovnávat.

## 7 Závěr

Cílem této diplomové práce seznámit čtenáře s novým zimním sportem, sledge hokejem. Přiblížit nejen pravidla, ale i vytvořit přehled o českém sledge hokeji. Hlavním důvodem bylo asi taky to, že k tomuto tématu se zatím česká literatura nevěnovala. Neexistuje zatím žádná česká kniha o sledge hokeji. Tato diplomová práce bude tedy první k tomuto tématu. Diplomová práce bude sloužit k vnitřním účelům klubu Draci Kolín. Čerpala jsem z knih o ledním hokeji a snažila se vše přizpůsobit tělesně postiženým.

Nejvíce jsem se zaměřila na kolínský klub Draci Kolín. Popsala jsem jejich historii od vzniku roku 2002 a nejvíce se věnovala sezóně 2005/2006. Snažila jsem se pozorovat tréninky a popsat roční tréninkový cyklus. Tréninkové jednotky jsou zaznamenány jen formou ukázky, protože není možné popsat všechny. Nebylo ani cílem dopodrobna zaznamenat vše, jen nastínit a přiblížit tréninkový cyklus. Chtěla bych, aby se sledge hokej stal víc známý mezi veřejností nejen laickou ale i odbornou. Myslím, že si to opravdu zaslouží.

Mým druhým úkolem bylo vyhodnotit dotazníky SQUALA – CZ, které vyplnilo 10 tělesně postižených sportovců. Zajímala mě jejich kvalita života. Výsledky jsem srovnávala s výsledky dizertační práce Čichoně (2005). Průměrný skóre sledge hokejistů vyšel velmi vysoký, a proto mohu konstatovat, že sledge hokej má pozitivní vliv na kvalitu života tělesně postižených sportovců.

## 8 Literatura

Blahuš, P.: *K systémovému pojetí statistických metod v metodologii empirického výzkumu chování*. Karolinum, Praha 1996.

Čichoň, R.: *Význam pohybové aktivity pro kvalitu života*.  
Dizertační práce FTVS UK 2005.

Dragomerická, E., Škoda, C.: *Příručka pro uživatele české verze dotazníku kvality života SQUALA*. Psychiatrické centrum, Praha 1997.

Dovalil, J. a kol.: *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia, Praha 2002.

Ferjenčík, J.: *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*.  
Portál, Praha 2000.

Kábele, F.: *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. SPN, Praha 1976.

Kábele, J.: *Sport vozíčkářů*. Olympia, Praha 1992.

Kabošová S., Jelínek, M.: *Skrytá cesta k vítězství*. Eminent, Praha 2003.

Křivohlavý, J.: *Psychologická rehabilitace zdravotně postižených*.  
Avicenum, Praha 1985.

Křivohlavý, J.: *Psychologie zdraví*. Portál, Praha 2003.

Pavliš, Z.: *Školení trenérů ledního hokeje*, Český svaz ledního hokeje, Praha 1995.

Pipeková, J.: *Terapie ve speciálně pedagogické péči*, Paidá, Brno 2001.

Potměšil, J.: *Pohybové aktivity jako faktor socializace osob se zdravotním postižením*. Česká kinantropologie, 1, 1997, s. 53 – 65.

Potměšil, J.: Proč sportovat? *Vozičkář Plus*, 4, 1997, č. 1. Brno: Liga za práva vozíčkářů 1997.

Potměšil, J.: Motivace k provádění sportu u tělesně postižených osob, in: Perič, T. (ed): *Společenské problémy kinantropologie*. Praha: UK FTVS 2000.

Potměšil, J.: Pohybové aktivity jako prostředek integrace, in: Jesenský, J.: *Integrace – znamení doby*. Folia paed. Spec. II. Praha: UK 1998, s. 119 - 122.

Potměšil, J., Čichoň, R.: Pohybové aktivity jako faktor kvality života u populace se zdravotním postižením, Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých, in: *Sborník výzkumných záměrů společensko-vědní sekce FTVS*. Praha: UK FTVS 1999.

Potměšil, J. & Čichoň, R.: Pohybové aktivity jako prostředek ovlivnění životního stylu adolescentních dívek s těžkým zdravotním postižením, in: Hošek, V. – Jansa, P. (Eds.): *Psychosociální funkce pohybových aktivit v životním stylu člověka*. Praha: UK FTVS 2000.

Potměšil, J. & Čichoň, R. Hra a handicap, in: Čepička, L. (Ed.): *Hry v programech tělovýchovných procesů: sborník referátů z 5. mezinárodní vědecké konference*. Plzeň: ZČU PedF. 2001, s. 13-19.

Potměšil, J., Čichoň, R., Heller, J.: Pohyb, kvalita života a handicap, in: Hošek, V. – Jansa, P.: *Sport a kvalita života*. Praha: UK FTVS 2002.

Votava, J. a kol.: *Ucelená rehabilitace osob se zdravotním postižením*. Karolinum, Praha 2003.

Vágnerová, M.: *Psychologie handicapu*. Karolinum, Praha 1999.

#### **INTERNET**

<http://www.hokej.cz>

<http://www.sledgehokej.cz>

<http://www.draci-kolin.cz>

<http://www.sedicimedvedi.ido.cz>

<http://www.sledge-olomouc.com/cs>

## 9 Přílohy

### 9.1 Výsledky českého sledge hokeje

Sezóna 2002/2003

ČESKÝ POHÁR VE SLEDGE HOKEJI

Výsledky - Český pohár ve sledge hokeji 2002/2003

Domáci	Hosté	Výsledek
Zlín	Kolín	0:0
Kolín	Olomouc	3:1
Zlín	Olomouc	1:0
Olomouc	Kolín	0:0
Olomouc	Zlín	0:2
Kolín	Zlín	7:3
Olomouc	Zlín	0:10
Olomouc	Kolín	3:3
Zlín	Kolín	7:1

Tabulka Českého poháru ve sledge hokeji 2002/2003

Pořadí	Tým	Body
1.	Sedící Medvědi Zlín	9
2.	SC Draci Kolín	7
3.	APA VČAS Olomouc	2



## Sezóna 2003/2004

### ČESKÁ SLEDGE HOKEJOVÁ LIGA

Výsledky základní části ČSHL 2003/2004

Datum	domácí	Hosté	výsledek
6. 9. 2003	Zlín	Karlovy Vary	13:0
	Praha	Č. Budějovice	0:5 kont.
7. 9. 2003	Olomouc	Karlovy Vary	8:0
	Č. Budějovice	Kolín	6:0
20. 9. 2003	Č. Budějovice	Zlín	0:2
	Praha	Olomouc	0:5 kont.
21. 9. 2003	Kolín	Olomouc	1:3
22. 11. 2003	K. Vary	Zlín	1:15
4. 10. 2003	Č. Budějovice	Praha	5:0 kont.
	Zlín	Kolín	4:1
5. 10. 2003	K. Vary	Praha	5:0 kont.
	Olomouc	Kolín	3:0
25. 10. 2003	K. Vary	Č. Budějovice	0:12
	Praha	Kolín	0:5 kont.
25. 10. 2003	Zlín	Olomouc	2:0
8. 11. 2003	Zlín	Č. Budějovice	1:3
	Praha	K. Vary	0:5 kont.
9. 11. 2003	Olomouc	Č. Budějovice	1:4
	Kolín	K. Vary	6:1
22. 11. 2003	Č. Budějovice	Olomouc	1:2

Tabulka základní části ČSHL 2003/2004

Pořadí	Tým	Počet zápasů	skóre	Body
1.	HAMÉ Sedící Medvědi Zlín	10	52:8	17
2.	Králové České Budějovice	10	50:6	16
3.	APA VČAS Olomouc	10	32:10	15
4.	SC Draci Kolín	10	21:26	8
5.	SKV Nowaco Karlovy Vary	10	13:68	4
6.	Sparta Praha	10	0:50	0

pozn.: Praha se přihlásila do soutěže, nicméně mužstvo nesestavila. Z tohoto důvodu byly všechny zápasy Prahy kontumovány v její neprospěch 5:0

Výsledky prolínací části ČSHL 2003/2004

Datum	Domácí	Hosté	Výsledek
21. 2. 2004	Č. Budějovice	Olomouc	3:1
21. 2. 2004	Kolín	K. Vary	3:2
22. 2. 2004	Olomouc	Kolín	4:1
22. 2. 2004	Č. Budějovice	K. Vary	6:0
6. 3. 2004	Olomouc	Č. Budějovice	0:1
6. 3. 2004	K. Vary	Kolín	0:2
7. 3. 2004	Č. Budějovice	K. Vary	4:0
7. 3. 2004	Olomouc	Kolín	3:1

Tabulka prolínací části ČSHL 2003/2004

Pořadí	Tým	Body
1.	Králové České Budějovice	11
2.	APA VČAS Olomouc	6
3.	SC Draci Kolín	5
4.	SKV Nowaco Karlovy Vary	0

Zápasy play off 2003/2004

Datum, zápas	Domácí	Hosté	Výsledek
19. 3. 2004 – semifinále	Hamé Zlín	SC Kolín	9:1
19. 3. 2004 – semifinále	Č. Budějovice	Olomouc	1:0
20. 3. 2004 - o 3. místo	Olomouc	SC Kolín	4:0
20. 3. 2004 – finále	Č. Budějovice	Hamé Zlín	3:0

Tabulka play off 2003/2004

Pořadí	Tým	Počet zápasů	skóre	body
1.	Králové České Budějovice	2	4:0	4
2.	HAMÉ Zlín	2	9:4	2
3.	APA VČAS Olomouc	2	4:1	2
4.	SC Draci Kolín	2	1:13	0

## Sezóna 2004/2005

### ČESKÁ SLEDGE HOKEJOVÁ LIGA

#### Tabulka základní části ČSHL 2004/2005

Pořadí	Tým	počet zápasů	bilance	skóre	body
1.	HAMÉ Sedící Medvědi Zlín	12	9 2 1	47:13	20
2.	SKV Karlovy Vary	12	6 3 3	24:22	15
3.	APA VČAS Olomouc	12	6 2 4	30:12	14
4.	SKV České Budějovice	12	4 2 6	19:26	10
5.	SC Draci Kolín	12	0 1 11	10:57	1

#### Zápasy play off 2004/2005

Datum, zápas	Domácí	Hosté	Výsledek
11. 3. 2005 - semifinále	Karlovy Vary	Olomouc	1:3
11. 3. 2005 - semifinále	Zlín	Č. Budějovice	1:0
12. 3. 2005 - o 3. místo	Karlovy Vary	Č. Budějovice	1:0
12. 3. 2005 – finále	Zlín	Olomouc	0:2

#### Konečná tabulka ČSHL 2004/2005

Pořadí	Tým
1.	APA VČAS Olomouc
2.	HAMÉ Sedící Medvědi Zlín
3.	SKV Nowaco Sharks Karlovy Vary
4.	SKV České Budějovice
5.	SC Draci Kolín

## 9.2 Paralympiáda – Torino 2006

### Skupina A

Pořadí	mužstvo	skóre	body
1.	Norsko	22:1	6
2.	Kanada	22:4	4
3.	V. Británie	2:16	2
4.	Itálie	1:26	0

### Skupina B

Pořadí	mužstvo	skóre	body
1.	Německo	6:1	5
2.	USA	10:3	4
3.	Japonsko	5:4	3
4.	Švédsko	2:15	0

Do semifinále postupují první dva celky z každé skupiny.

Program a výsledky - sledge hokej

Datum	Čas	skupina	zápas	skóre
sobota 11. 3.	9:30	A	Kanada - Velká Británie	9:0
sobota 11. 3.	13:00	B	USA - Německo	1:2
sobota 11. 3.	17:00	A	Norsko - Itálie	12:0
sobota 11. 3.	20:30	B	Švédsko - Japonsko	1:5
neděle 12. 3.	9:30	A	Norsko - Velká Británie	6:0
neděle 12. 3.	13:00	B	Německo - Švédsko	4:0
neděle 12. 3.	17:00	A	Itálie - Kanada	0:12

Datum	Čas	skupina	zápas	skóre
neděle 12. 3.	20:30	B	Japonsko - USA	0:3
úterý 14. 3.	9:30	B	Japonsko - Německo	0:0
úterý 14. 3.	13:00	A	Velká Británie - Itálie	2:1
úterý 14. 3.	17:00	B	Švédsko - USA	1:6
úterý 14. 3.	20:30	A	Kanada - Norsko	1:4
středa 15. 3.	11:00	play-off	V. Brit. (A3)-Švédsko (B4)	0:3
středa 15. 3.	20:30	play-off	Japonsko (B3)-Itálie (A4)	10:1
čtvrtek 16. 3.	11:00	semifinále	Norsko (A1)-USA (B2)	4:2
čtvrtek 16. 3.	20:30	semifinále	Německo (B1)-Kanada (A2)	0:5
pátek 17. 3.	11:00	7-8 place	V. Británie - Itálie	2:1 pp
pátek 17. 3.	20:30	5-6 place	Švédsko - Japonsko	1:2 pp
sobota 18. 3.	17:00	o 3. místo	USA - Německo	4:3
sobota 18. 3.	20:30	finále	Norsko - Kanada	0:3

Všechny zápasy se hrají v Torino Esposizioni.

#### Pořadí

1. Kanada
2. Norsko
3. USA
4. Německo
5. Japonsko
6. Švédsko
7. V. Británie
8. Itálie

## 9.3 Sledge hokej - Pravidla - znaky rozhodčích

Držení

Lední hokej:

menší trest se uloží hráči, který drží protihráče rukama nebo holí anebo jakýmkoli jiným způsobem.

Sledge hokej:

držení hrotu hokejky nad úrovní boků v těsné blízkosti protihráče = menší trest.



Vražení ze zadu

Lední hokej:

menší nebo větší trest podle uvážení rozhodčího úměrně k prudkosti nárazu na hrazení se uloží hráči, který protihráče bodyčekuje, krosčekuje, napadne loktem, tělem nebo ho porazí tak, že způsobí prudké vražení protihráče na hrazení.



Sledge hokej:

za úmyslný náraz tělem zezadu je hráč potrestán větším trestem

Faul loktem

Lední hokej:

menší nebo větší trest se uloží hráči, který použije lokte nebo kolena k zákroku na protihráče. Způsobí-li hráč zákrokem, při němž použije lokte nebo kolena, protihráči zranění, uloží mu větší trest.



Sledge hokej:

menší nebo větší trest se uloží hráči, který použije lokte k zákroku na protihráče.

- faul kolenem vzhledem ke specifiku sportu není.
- způsobí-li hráč zákrokem, při němž použije lokte protihráči zranění, uloží mu větší trest.

- při vhazování hráči drží čepele hokejek na ledové ploše rovnoběžně proti sobě v místě, kam bude vhozen puk. Všichni ost. hráči, s výjimkou brankáře, musí stát minimálně 4,57 metru (15 stop) od místa vhazování na své vlastní straně vymezeního území, která je 91,44 cm (3 stopy) za hranicí kruhů, nebo obdobně, pokud se vhazuje ve středu ledové plochy. Pokud je toto pravidlo porušeno, vrchní, nebo čárový rozhodčí přikáže další vhazování, pokud nebyl úspěšný tým, který se provinil.
- jestliže některý z hráčů nezaujme ihned správné postavení k vhazování, rozhodčí je oprávněn vhodit kotouč do hry přes tento nedostatek
- jestliže hráč na vhazování nezaujme správné postavení ihned, když mu to rozhodčí nařídí, může ho rozhodčí z vyhazování vykázat. Mužstvo ho nahradí jiným hráčem, který je právě na ledě.

#### Trestné střelení

Lední hokej i Sledge hokej:

pro oba sporty je pravidlo stejné.

Trestné střelení je uloženo za porušení pravidel.

Pokud je z penalty střelené proti mužstvu oslabenému z důvodů menšího trestu nebo menšího trestu pro lavičku dosaženo gólu, nevrací se na ledovou plochu žádný z hráčů početně oslabeného týmu.

Speciální ustanovení trestů pro Sledge hokej:

Tresty musejí být odpykávány kdykoliv před zápasem, v jeho průběhu nebo po něm v okamžiku, kdy dojde k provinění, bez ohledu na to, zda k provinění došlo v průběhu zápasu nebo mimo něj. Tresty jsou udělovány i za provinění se proti pravidlům během rozvíčování před zápasem, pokud tato provinění byla registrována hlavním rozhodčím, čárovým rozhodčím nebo delegovaným komisařem. Jakýkoliv zbytečný kontakt mezi protihráči po hvizdu hlavního rozhodčího nebo siréně končící třetinu bude potrestán podle pravidel za dané provinění.





## Sekání

Lední hokej:

hráči útočícího mužstva nesmějí vniknout do útočného pásma před kotoučem. Při porušení tohoto pravidla se hra přeruší a provede se vhazování. Postavení bruslí hráče a nikoli jeho hole je rozhodujícím činitelem při rozhodování o postavení mimo hru.



Sledge hokej:

hráči útočícího mužstva nesmějí vniknout do útočícího pásma před kotoučem.

Při porušení tohoto pravidla se hra přeruší a provede se vhazování.

Hráč, který byl v útočném území v postavení mimo hru, se může vrátit "do hry" rychlým opuštěním útočného území, aniž by se dotkl puku. Je nutno, aby přešel modrou čáru oběma bruslemi sáněk, pak může do útočného území opět vjet.

## Vražení

Lední hokej:

menší nebo větší trest podle uvážení rozhodčího úměrně k prudkosti nárazu na hrazení se uloží hráči, který protihráče bodyčekuje, krosčekuje, napadne loktem, tělem nebo ho porazí tak, že způsobí prudké vražení protihráče na hrazení. "



Sledge hokej:

za úmyslný náraz tělem zezadu je hráč potrestán větším trestem

## Napadení

Lední hokej:

menší nebo větší trest se uloží hráči, který najede nebo napadne protihráče tělem. Větší trest se uloží hráči, který napadne tělem brankáře v jeho brankovišti.



Sledge hokej:

"Bodyček" je povolen pouze vrchní částí sáněk. Úmyslné najetí do protivníka přední částí sáněk v úhlu 90 stupňů = menší trest.

## Hákování

### Lední hokej:

menší trest se uloží hráči, který zabraňuje nebo se snaží zabránit protihráči v pronikání "hákováním" holí.

Větší trest se uloží hráči, který zraní protihráče "hákováním".

### Sledge hokej:

menší trest se uloží hráči, který zabraňuje nebo se snaží zabránit protihráči v pronikání "hákováním" holí.

Větší trest se uloží hráči, který zraní protihráče "hákováním".



## Nedovolené bránění

### Lední hokej:

menší trest se uloží hráči, který brání nebo překáží v pohybu protihráči, jenž nemá kotouč v držení, nebo který úmyslně vyrazí hůl z rukou protihráče nebo který zabraňuje hráči, jenž upustil svou hůl či ztratil jinou část výstroje, aby ji znovu získal.

### Sledge hokej:

bránění ve hře, úmyslné vrážení do sáněk, náraz tělem zezadu, natočení spodní části sáněk proti protihráči nebo nastavení čepele s následnou kolizí = menší trest.



## Faul kolenem

### Lední hokej:

menší nebo větší trest se uloží hráči, který použije lokte nebo kolena k zákroku na protihráče. Způsobí-li hráč zákrokem, při němž použije lokte nebo kolena, protihráči zranění, uloží mu větší trest.

### Sledge hokej:

menší nebo větší trest se uloží hráči, který použije lokte k zákroku na protihráče.

- faul kolenem vzhledem ke specifiku sportu není.
- způsobí-li hráč zákrokem, při němž použije lokte protihráči zranění, uloží mu větší trest.



- při vhazování hráči drží čepele hokejek na ledové ploše rovnoběžně proti sobě v místě, kam bude vhozen puk. Všichni ost. hráči, s výjimkou brankáře, musí stát minimálně 4,57 metru (15 stop) od místa vhazování na své vlastní straně vymezejícího území, která je 91,44 cm (3 stopy) za hranicí kruhů, nebo obdobně, pokud se vhazuje ve středu ledové plochy. Pokud je toto pravidlo porušeno, vrchní, nebo čárový rozhodčí přikáže další vhazování, pokud nebyl úspěšný tým, který se provinil.
- jestliže některý z hráčů nezaujme ihned správné postavení k vhazování, rozhodčí je oprávněn vhodit kotouč do hry přes tento nedostatek
- jestliže hráč na vhazování nezaujme správné postavení ihned, když mu to rozhodčí nařídí, může ho rozhodčí z vyhazování vykázat. Mužstvo ho nahradí jiným hráčem, který je právě na ledě.

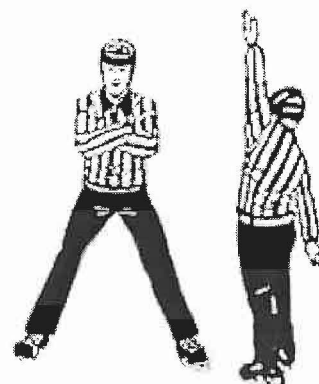
#### Trest ve hře

Lední hokej i Sledge hokej:

znamená vyloučení hráče pro zbytek utkání a viník je vykázán ihned do šatny. Náhradník za trestaného hráče se povolí po pěti minutách hrací doby.



#### Zakázané uvolnění



### Udeření špičkou hole

Lední hokej:

menší nebo větší trest se uloží hráči, který bodne nebo se pokusí bodnout špičkou či koncem hole protihráče.

Sledge hokej:

dotknutí se puku hrotovou částí hokejky v blízkosti protihráče nebo vystřelení puku hrotovým koncem = menší trest.



### Krosček

Lední hokej:

menší nebo větší trest se uloží hráči, který krosčekuje protihráče.

Sledge hokej:

menší nebo větší trest se uloží hráči, který krosčekuje protihráče.



### Signál faulu

Lední hokej:

menší nebo větší trest se uloží hráči, který použije lokte nebo kolena k zákroku na protihráče. Způsobí-li hráč zákrokem, při němž použije lokte nebo kolena, protihráči zranění, uloží mu větší trest.

Sledge hokej:

menší nebo větší trest se uloží hráči, který použije lokte k zákroku na protihráče.



- faul kolenem vzhledem ke specifiku sportu není.
- způsobí-li hráč zákrokem, při němž použije lokte protihráči zranění, uloží mu větší trest.
- při vhazování hráči drží čepel hokejek na ledové ploše rovnoběžně proti sobě v místě, kam bude vhozen puk. Všichni ost. hráči, s výjimkou brankáře, musí stát minimálně 4,57 metru (15 stop) od místa vhazování na své vlastní straně vymezeního území, která je 91,44 cm (3 stopy) za hranicí kruhů, nebo obdobně, pokud se vhazuje ve středu ledové plochy. Pokud je toto pravidlo

porušeno, vrchní, nebo čárový rozhodčí přikáže další vhazování, pokud nebyl úspěšný tým, který se provinil.

- jestliže některý z hráčů nezaujme ihned správné postavení k vhazování, rozhodčí je oprávněn vhodit kotouč do hry přes tento nedostatek
- jestliže hráč na vhazování nezaujme správné postavení ihned, když mu to rozhodčí nařídí, může ho rozhodčí z vyhazování vykázat. Mužstvo ho nahradí jiným hráčem, který je právě na ledě.

## Gól



## Podražení



## 9.4 DRACI Kolín 2006 - foto









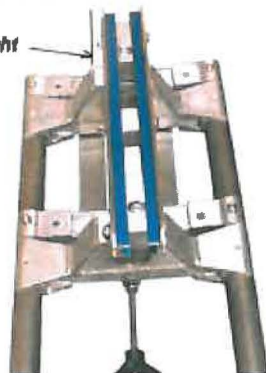
## 9.5 Ukázka sledge

Kanada



*Blades Can be Offset to either side*

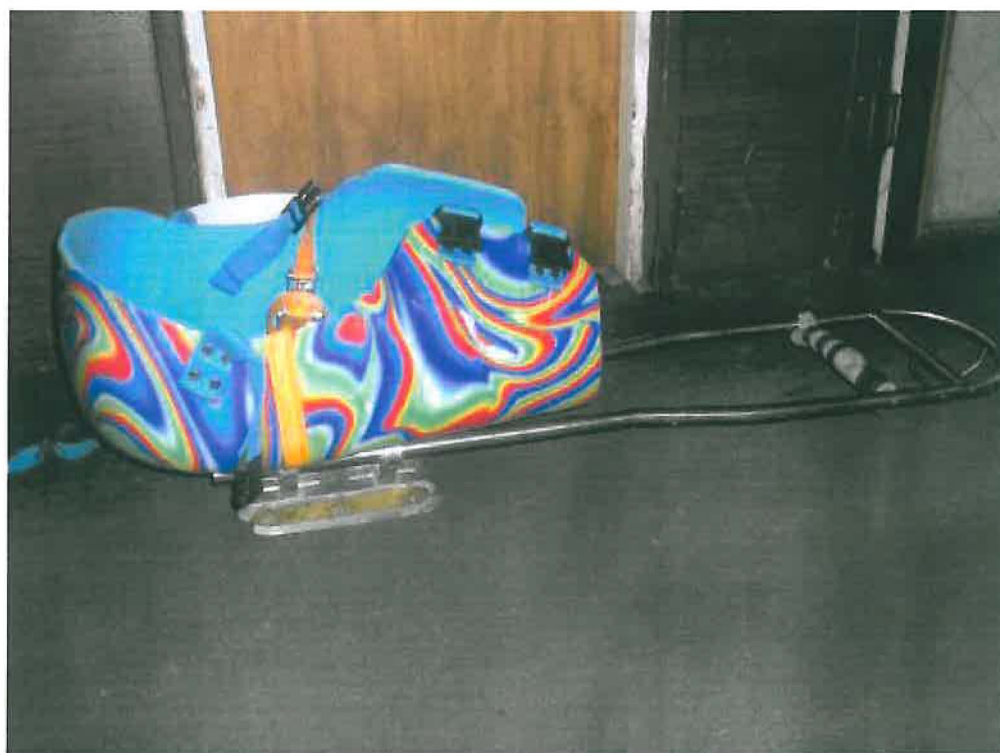
*Off set to the right*

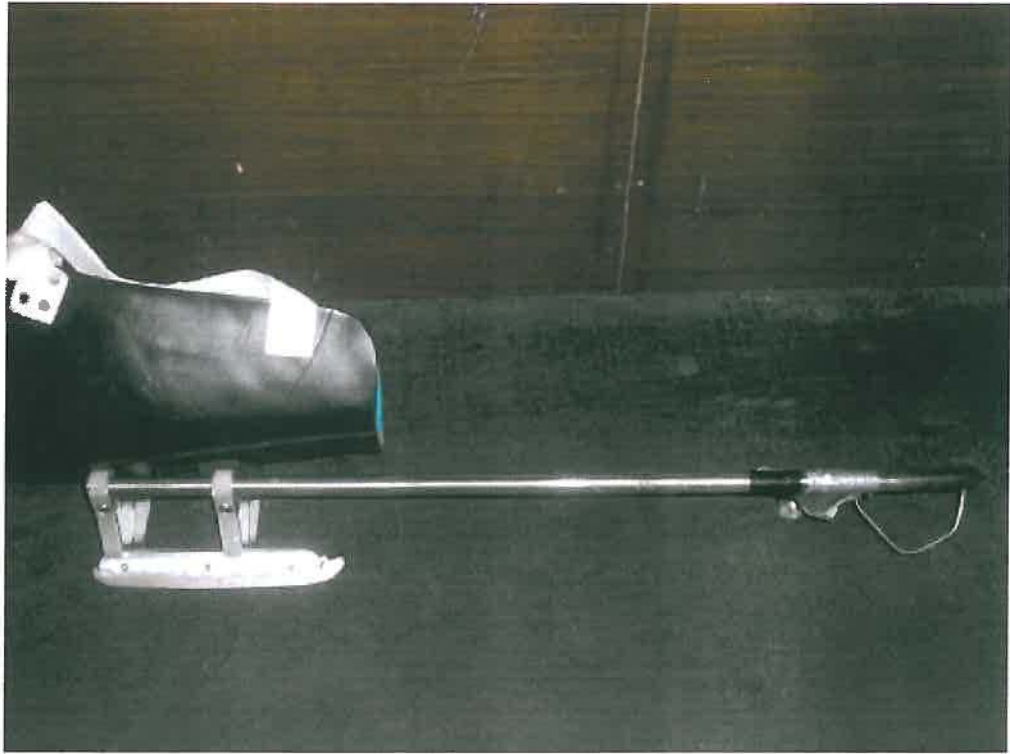






**Ukázka sledge Draci Kolín**





**HODNOCENÍ SPOKOJENOSTI**

Posud'te, do jaké míry se cítíte v uvedených oblastech svého života spokojen/a, a zaškrtněte příslušné okénko.

	zcela spokojen	velmi spokojen	spíše spokojen	ne- spokojen	velmi zklamán
24) zdraví					
25) fyzická soběstačnost					
26) psychická pohoda					
27) prostředí a bydlení					
28) spánek					
29) rodinné vztahy					
30) vztahy s ostatními lidmi					
31) děti					
32) péče o sebe sama					
33) láska					
34) sexuální život					
35) účast v politice					
36) víra					
37) odpočinek					
38) koníčky					
39) pocit bezpečnosti					
40) práce					
41) spravedlnost					
42) svoboda					
43) krása a umění					
44) pravda					
45) peníze					
46) jídlo					

**Dotazník kvality života(SQUALA)**

Pořadové číslo.....

Datum vyplnění dotazníku.....

Vážená paní, vážený pane,  
cílem tohoto dotazníku je hodnocení kvality života.

V první části dotazníku vás prosíme, abyste odpověděli, jaké hodnoty považujete v životě za důležité, jak si jich ceníte. Ve druhé části zjišťujeme, nakolik jste Vy osobně spokojen(a) v různých oblastech životních hodnot.

Odpovědi jsou anonymní a důvěrné. Následné počítačové zpracování bude omezeno jen na vyhodnocení získaných údajů, v žádném případě nebudou získaná data použita k jakýmkoli komerčním účelům.

Děkujeme vám za spolupráci na naší výzkumné práci.

**DEMOGRAFICKÉ ÚDAJE**

Zaškrtněte, prosím, odpovídající položky

1) Pohlaví 2) věk .....

muž.....1  
žena.....2

3) BIDLÍTE V:

obci do 10 000 obyvatel.....1  
městě nad 10 000 do 50 000 obyvatel...2  
městě nad 50 000 do 100 000 obyvatel...3  
velkoměstě nad 100 000 obyvatel.....4