

**Univerzita Karlova v Praze**  
**Fakulta tělesné výchovy a sportu**  
**Katedra sportovních her**

## **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

# **Průpravné hry ve sledge hokeji**

(Training games in sledge hockey)

*Petr Skuhrovský*

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Pavel Arnošt

2016

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

V Praze dne 23. 8. 2016

.....

podpis

## Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

## **Poděkování**

Touto cestou bych chtěl poděkovat panu Mgr. Pavlu Arnoštovi za jeho cenné rady a odborné vedení mé bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat sledge hokejovému týmu *HC Sparta* za umožnění praktického nahlédnutí do problematiky a v neposlední řadě bych chtěl poděkovat svým přátelům a rodině.

## **Abstrakt**

**Název:** Průpravné hry ve sledge hokeji

**Cíle:** Cílem práce je obeznámení čtenáře s hrou sledge hokej a popsat zařazení a funkci průpravných her v tréninku tohoto sportu. V neposlední řadě je cílem bližší rozbor průpravných her na reálných, názorných situacích.

**Metody:** Teoretická část práce je rešeršního charakteru. Jejím účelem je nashromáždit a utřídit informace o sledge hokeji a průpravných hrách. Praktická část je založena na nepřímé analýze, konkrétně video-analýze.

**Výsledky:** Z výsledků této práce je zřejmé, že průpravné hry mají důležité místo v tréninku sledge hokeje a jsou nezbytné a především užitečné pro přípravu hráčů na reálná utkání.

**Klíčová slova:** sledge hokej, průpravné hry, herní cvičení

## **Abstract**

**Title:** Training games in sledge hockey

**Objectives:** The objective of this thesis is to apprise the reader with the game sledge hockey and to describe the functions of training games in the training process in sledge hockey. Further this thesis aims to analyze training games on real examples.

**Methods:** The works character is research. The aim is to gather and organise information about sledge hockey and training games. The practical part of this thesis is based on indirect analysis, specifically video-analysis.

**Results:** This thesis shows that training games are important in sledge hockey training, especially in training players for real matches.

**Keywords:** sledge hockey, training games, game exercises

## Obsah

Abstrakt.....	5
Úvod .....	3
TEORETICKÁ ČÁST .....	5
1 Sledge hokej.....	5
1.1 Historie sledge hokeje ve světě.....	5
1.2 Sledge hokej jako paralympijský sport .....	5
1.3 Historie sledge hokeje v České republice .....	6
1.4 Pravidla sledge hokeje .....	8
1.5 Konstrukce speciálních saní .....	10
1.6 Parametry hokejky .....	11
1.7 Sledge hokej a jeho základy v tréninkových postupech .....	11
1.8 Technická příprava .....	12
1.9 Taktická příprava sledge hokeje .....	13
1.10 Technická příprava v oblasti rozvoje herních dovedností.....	15
1.11 Nácvik technicko-taktické přípravy .....	17
2 Průpravné hry .....	18
2.1 Co jsou to průpravné hry.....	18
2.2 Upřesnění pojmu průpravné hry .....	18
2.3 Možnosti modifikací pravidel.....	19
2.4 Průpravné hry a jejich význam .....	20
2.5 Vznik průpravných her a jejich pravidla.....	21
2.6 Rozhodování průpravných her .....	25
PRAKTICKÁ ČÁST .....	26
3 Analýza herních cvičení druhého typu pro průpravné hry.....	26
3.1 První herní cvičení .....	28
3.2 Druhé herní cvičení.....	31
3.3 Třetí herní cvičení.....	33
3.4 Čtvrté herní cvičení.....	35
3.5 Páté herní cvičení.....	38
3.6 Šesté herní cvičení .....	40

3.7 Sedmé herní cvičení.....	43
3.8 Osmé herní cvičení .....	45
3.9 Deváté herní cvičen .....	47
3.10 Desáté herní cvičení.....	49
Diskuze .....	52
Závěr .....	52
Seznam použité literatury a internetových zdrojů.....	54



## Úvod

První známky sportu osob se specifickými potřebami můžeme sledovat v roce 1948, kdy neurolog sir Ludwig Guttmann pořádal ve svém rehabilitačním centru slavné Stroke-mandevillské hry. Tehdy se těchto her účastnilo šestnáct sportovců z britských ostrovů. Tento vizionář, zakladatel a propagátor sportu osob se specifickými potřebami prohlásil že: „*Sport by se měl stát pro postiženého hybnou silou, která mu pomůže nalézt nebo obnovit vlastní vztah k okolnímu světu a tím ke svému uznání coby rovnocenného a plnoprávného občana.*“<sup>1</sup>

Dle Evropské charty sportu se chápe sport jako „...všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“<sup>2</sup> Touto citací chci říct, že osoby se specifickými potřebami by se měly brát jako rovnocenná součást naší společnosti a to i ve sportu. Z tohoto důvodu jsem si pro zhotovení bakalářské práce vybral téma *Průpravné hry ve Sledge hokeji*.

Dalším z důvodů, proč jsem si zvolil toto téma bakalářské práce, je jednak to, že jsem našel uspokojení v práci s lidmi s tělesným postižením a také mé skalní fandění lednímu hokeji, které započalo již mistrovstvím světa roku 1996 ve Vídni, kde Martin Procházka dal gól proti Kanadánům a my jsme se „dotkli hokejového nebe“. V prvním ročníku na Fakultě tělesné výchovy a sportu, kde se zaměřuji na osoby se specifickými potřebami, jsme navštívili sledge hokejový klub HC Sparta v Neratovicích, kam jsem pak docházel i z vlastní vůle. Tam jsem si uvědomil krásu tohoto sportu a potřebu stát se součástí prostředí kolem ledního hokeje.

Sledge hokej je tedy, jak se budu hlouběji zmiňovat ve své práci, sportem pro tělesně postižené s více jak padesátiletou tradicí. Je paralympijským sportem, což umožňuje hráčům dosáhnout sportovního vrcholu a činí tak ze sledge hokeje nadnárodní sport zprostředkovávající sportovní vyžití po celém světě. Česká pravidla sledge hokeje se od klasického ledního hokeje příliš neliší, dokonce umožňují, aby v utkáních nastoupili také hráči bez hendikepu. Tento zdánlivý detail má dle mého názoru v praxi velmi pozitivní vliv

---

<sup>1</sup> KUDLÁČEK, Martin a kol. *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením*. Olomouc, 2013. s. 1. Všechny citace, které budu ve své práci uvádět, budou přepsány v přesném znění, tedy i s možnými chybami.

<sup>2</sup> Tamtéž, s. 75.

na rehabilitaci lidí s postižením zpět do společnosti. Parametry vybavení potřebného pro sledge hokej jsou přesně definované, avšak neustále se mění s tím, jak se tento sport vyvíjí.<sup>3</sup>

Teoretickou část práce jsem se rozhodl pojmut jako seznámení s hrou sledge hokej a dále jako souhrn zásad a praktik používaných při výcviku hráčů sledge hokeje od základních cvičení až po průpravné hry již dovednostně vyspělých hráčů. Část práce věnuji teorii a principům tréninku, které jsou potom využívány v technické přípravě začínajících hráčů a také se uplatní při následné taktické přípravě hráčů pokročilejších. Poté se budu podrobněji zabývat technikami rozvoje bruslařských dovedností na saních, které tvoří základ, ze kterého později aktivní hráč čerpá jak v průpravných hrách, tak v utkáních.

Druhá polovina teoretické části se bude věnovat průpravným hrám, které díky zvyšování rozvoje a kultivace herního výkonu nachází uplatnění během utkání. Teprve v průpravných hrách se jednotliví hráči začínají formovat v tým, proto jsou tyto metodiky nedílnou součástí tréninkového procesu a odráží se v nich taktické strategie i motivace. V této části se zaměřím na problematiku toho, jak zakomponovat herní cvičení druhého typu do průpravných her či jak úzce spolu tyto dvě tréninkové metody souvisí.

V teoretické části budu v podobě rešerše čerpat z informací z dostupných odborných literatur, jedná se například o knihu *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením* od doc. Mgr. Martina Kudláčka, Ph.D.<sup>4</sup> nebo o publikaci *Průpravné hry* od PaedDr. Michaela Velenského, Ph.D.<sup>5</sup> Při studování těchto skript jsem v nich našel didaktické a metodické podněty a teoretické poznatky pro svou práci.

V praktické části budu analyzovat internetová videa sledge hokejového herního děje na Zimních paralympijských hrách v Soči 2014. Cílem mé práce bude nalézt v nich vhodné herní kombinace a ukázat tak možnost tvorby herních cvičení, které lze dále použít v průpravných hrách. Záměrem je tedy poukázat na jejich význam a možnost využití takového postupu trenéry sledge hokejových mužstev.

---

<sup>3</sup> KUDLÁČEK, M. a kol. *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. Olomouc, 2007. s. 82-87.

<sup>4</sup> KUDLÁČEK, M. a kol. *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. 122 s.

<sup>5</sup> VELENSKÝ, M. *Průpravné hry*. Praha, 2005. 91 s.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Sledge hokej

### 1.1 Historie sledge hokeje ve světě

Sledge hokej vznikl počátkem šedesátých let minulého století v rehabilitačním centru ve Stockholmu, kde skupina švédských nadšenců pro lední hokej chtěla pokračovat i přes své tělesné postižení v ledním hokeji. Sledge hokej je tedy přímou odnoží ledního hokeje. Pro umožnění pohybu na zledovatělém jezeře jižně od hlavního města se rozhodli pro zhotovení speciálních saní, kterým se v anglickém jazyce říká „sledge“. Pro manipulaci s pukem používali kulaté palice s řidítky od jízdních kol. Hlavní rozmach tohoto sportu se odehrával kolem roku 1969, kdy v okolí Stockholmu fungovalo již pět týmů. V těchto týmech účinkovali pro naplnění kapacity i hráči bez postižení. V témže roce se také pořádal první zápas mezi družstvy Stockholmu a norského Osla. Po celá sedmdesátá léta nedocházelo k dalšímu mezinárodnímu rozmachu sledge hokeje, tudíž se střetávaly jen tyto mančafy. Již v osmdesátých letech se připojují týmy Velké Británie (1981) a také mimoevropské týmy Kanady (1982). Významným rokem vzestupu tohoto zimního sportu pro postižené osoby dolních končetin je rok 1990, kdy oznamují příchod na mezinárodní scénu Spojené státy. Koncem tohoto tisíciletí, tedy v roce 1993, se připojuje také Estonsko a Japonsko. Tento sport tím tedy nabývá světového rozmachu a vzniká nový paralympijský sport, který měl v Salt Lake City (2002) již tisíce návštěvníků a vstoupil také do médií.<sup>6</sup>

### 1.2 Sledge hokej jako paralympijský sport

První možnost, kdy mohlo obecnstvo paralympiády zhlédnout sledge hokej, přišla po neskutečně dlouhých osmnácti letech. Tento sport byl poprvé představen v exhibici paralympijských her švédským národním týmem v roce 1974. Právě až na paralympiádě v Lillehammeru v roce 1994 a poté v roce 1998 v Naganu vznikly první záznamy, které ovlivnily další země k hraní tohoto dynamického sportu. Jednalo se o Německo, Českou republiku, Nizozemsko a Koreu.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> KUDLÁČEK, Martin; JANÁK, Jiří. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. Olomouc, 2007. s. 82.

<sup>7</sup> Tamtéž, s. 83.

### 1.3 Historie sledge hokeje v České republice

Zakladatelem tohoto sportu v České republice byl Roman Herink, který se inspiroval vysiláním paralympiády v Naganu. V roce 1998 spoluprací s Katedrou aplikované tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci vznikla na počátku roku 2000 sekce Aplikované pohybové aktivity (APA) se zaměřením na sledge hokej. Roku 1999 byl založen na hokejovém stadionu ve Zlíně první tým s názvem *Sedící Berani*. K roku 2002 tento tým čítal šestnáct členů včetně asistentů a trenéra. Slovy Herinka: *„Ještě v dubnu 1999 se na území ČR nacházely slovy čtyři kusy sledgehokejových saní, z toho jeden rám jsme si přivezli z Amsterdamu, jeden vznikl v dílnách výrobce sportovních pomůcek pro postižené v polovině devadesátých let podle „lillerhamerského“ vzoru, ty zbylé dva na koleně v garáži. Takto amatérsky byly zajištěny i první hokejky. Pro ten úplný začátek to bylo vše. Na Vánoce 1999 jsme dostali od tuzemského výrobce VHV OPUS výstroj pro deset hráčů, OKULA darovala přilby, oděvní družstvo Horácko ušilo první sadu dresů. Takto vybaveni jsme „začali hrát“. Ale hlavně – stali jsme se noční kočující společností, využívající závěrečných provozních hodin zimních stadionů v širokém okolí (bez ohledu na bariérovost), nezřídka i volných venkovních ploch.“*<sup>8</sup> Prvotní zkušenost českého týmu proběhla v únoru roku 2001, když se pořádal turnaj ve švédském Malmo. Významnou inspirací k upořádání turnaje na zimním stadionu v Kroměříži s názvem Freecopplus Handicap-Cup byla právě konference s evropskou elitou sledge hokeje a také velkolepost Malmo Open.

Do roku 2002 byl v České republice jediný tým *Handicap(?) Zlín – Sedící Berani*. Až přispěním Českého svazu tělesně postižených sportovců, Českého svazu ledního hokeje a aktivit mnoha nadšenců se povedlo naplnit cíle propagátorů sledge hokeje se podařilo rozšířit počet oddílů, začít pořádat soutěže mistrovství a určit národní reprezentaci. V tomto zlomovém roce se tedy nově přidaly týmy Kladna a Olomouce. Dokonce Český svaz ledního hokeje přijal sledge hokej do společenství české hokejové komunity. Dalším déletrvajícím cílem byla účast na mistrovství světa či paralympijských hrách. Proto se za pomoci financí Českého svazu ledního hokeje a realizační podpory města Pardubice pořádala soustředění, která by měla předběžně určit český národní tým. Soustředění tvořily týmy Zlína, Kladna, Olomouce a probíhala v krátkých intenzivních soustředěních o víkendech. V roce 2003 se zorganizovala další rozvojová soustředění, která už měla být přípravou na střetnutí reprezentací na zimním stadionu v Českých Budějovicích proti Německu. Soustředění bylo

---

<sup>8</sup> Tamtéž.

uskutečněno v Pardubicích, Kolíně a v Nymburce. Další byla v Českých Budějovicích a v Uherském Brodě, to už však byla vrcholná příprava pro českou reprezentaci, neboť se chystala na mezinárodní turnaj v Uherském Hradišti, kde se také měly hostit týmy Německa, Estonska a Švédska. Ještě významnější soustředění bylo již v podotknutých Českých Budějovicích, jelikož se v blízkém dohledu konal kvalifikační turnaj na mistrovství světa. Čeští hráči včetně realizačního týmu získali cenné zkušenosti a byl to pro ně významný krok do budoucna, ačkoliv i v utkání s těmito mužstvy neobstáli.

Dle slov zástupce Mezinárodního olympijského výboru (IPC) Stena Dumella nově postavený zimní stadion ve Zlíně, který byl realizován i pro hokejisty se specifickými potřebami, dosáhl vysokých kvalit, považoval ho dokonce za nejlepší stadion pro sledge hokej, který kdy v životě spatřil. A právě na tomto stadionu se ve dnech 10. až 16. dubna roku 2005 uskutečnilo historicky první Mistrovství Evropy,<sup>9</sup> kde se česká sledgehokejová reprezentace střetla se šesti mužstvy.<sup>10</sup> Na tomto mistrovství jsme skončili na neoblíbeném čtvrtém místě, nicméně naši sportovci prokázali své kvality, které již protihráči musejí brát v potaz.<sup>11</sup> V témže roce přibyl již šestý celek do České sledge hokejové ligy s názvem *Sparta Praha*. O dva roky později naši reprezentanti skončili druhí na Mistrovství světa v Itálii.<sup>12</sup> Za skvělý výkon na Mistrovství světa „B“ v Americkém Bostonu v dubnu 2008, kde český reprezentační tým obsadil opět druhé místo, si naši hráči zajistili postup do elitní skupiny mistrovství světa „A“, které proběhlo v roce 2009 v Ostravě.<sup>13</sup> Zároveň bylo toto mistrovství kvalifikací na Zimní paralympijské hry v roce 2010 v kanadském Vancouveru. V Ostravě obsadili páté místo, které jim účast ve Vancouveru zajistilo.<sup>14</sup> Na paralympiádě potvrdili své herní kvality a získali opět páté místo.<sup>15</sup> Rok 2009 ještě přinesl vznik nového českého klubu ve Studénce. V roce 2011 se připojil klub z Pardubic a Česká sledge hokejová liga čítala v této sezóně již osm týmů.<sup>16</sup> Navíc se pořádalo mistrovství světa v evropském Švédsku, kde naši získali druhé místo. Čtvrté místo obsadila Česká reprezentace v roce 2013 na mistrovství

---

<sup>9</sup> Tamtéž, s. 83-84.

<sup>10</sup> *Historie sledge hokeje* [online]. Dostupné na [www: http://www.cstps.cz/atletika/historie](http://www.cstps.cz/atletika/historie) [cit. 19.7. 2016].

<sup>11</sup> KUDLÁČEK, M.; JANÁK, J. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. s. 84.

<sup>12</sup> *Historie sledge hokeje* [online]. Dostupné na [www: http://www.cstps.cz/atletika/historie](http://www.cstps.cz/atletika/historie) [cit. 19.7. 2016].

<sup>13</sup> *Sledge hokej* [online]. 30. 10. 2015. Dostupné na [www: https://cs.wikipedia.org/wiki/Sledge\\_hokej](https://cs.wikipedia.org/wiki/Sledge_hokej) [cit. 20. 7. 2016].

<sup>14</sup> *Historie sledge hokeje* [online]. Dostupné na [www: http://www.cstps.cz/atletika/historie](http://www.cstps.cz/atletika/historie) [cit. 19.7. 2016].

<sup>15</sup> *Sledge hokej* [online]. 30. 10. 2015. Dostupné na [www: https://cs.wikipedia.org/wiki/Sledge\\_hokej](https://cs.wikipedia.org/wiki/Sledge_hokej) [cit. 20. 7. 2016].

<sup>16</sup> *Historie sledge hokeje* [online]. Dostupné na [www: http://www.cstps.cz/atletika/historie](http://www.cstps.cz/atletika/historie) [cit. 19.7. 2016].

světa v Koreji. V Soči, kde se konaly Zimní paralympijské hry v roce 2014, obsadil náš tým páté místo. Ke zklamání došlo na mistrovství světa v roce 2015 v USA, kde obsadili až sedmé místo, což způsobilo sestup z elitní skupiny mistrovství světa „A“.<sup>17</sup>

V letošním roce zavítal náš reprezentační tým do japonského Nagana na mezinárodní turnaj 4Nations. Na to samé místo, kde se odehrálo naše nejslavnější olympijské vítězství v ledním hokeji. Český sledge hokejový tým odletěl v neúplné sestavě,<sup>18</sup> ale i tak obsadil na tomto zajímavém místě bronzové místo.<sup>19</sup> Posledním turnajem a letošním sezónním vrcholem bylo mistrovství Evropy ve švédském Östersundu,<sup>20</sup> kde naši obsadili se šesti body čtvrté místo.<sup>21</sup>

## 1.4 Pravidla sledge hokeje

Sledge hokej se od klasického ledního hokeje příliš neliší, nicméně některá specifika v pravidlech přece jen (pochopitelně) má.<sup>22</sup> Hra má klasicky tři třetiny a z toho jedna třetina trvá patnáct minut.<sup>23</sup> Mezi hracím časem je desetiminutová přestávka.<sup>24</sup> Tým má šest hráčů na ledě a zpravidla je tvořen dvěma obránci, třemi útočníky a brankářem.<sup>25</sup> Proti sobě nastupují dvě družstva po pěti, které se navzájem pravidelně střídají. Zpravidla bývají k obměně mužstva otevřeny obě dvířka, jedny ke vstupu na střídačku a druhé na kluziště. Absenci těchto dvířek řeší asistent, který určí, kdo má přednost.<sup>26</sup> Celkově mužstvo tvoří patnáct hráčů včetně dvou brankářů, z toho na ledovou plochu během zápasu smí vstoupit pouze dvanáct hráčů

---

<sup>17</sup> *Sledge hokej* [online]. 30. 10. 2015. Dostupné na www: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Sledge\\_hokej](https://cs.wikipedia.org/wiki/Sledge_hokej) [cit. 20. 7. 2016].

<sup>18</sup> *Český sledge hokejový tým odletěl na turnaj 4 zemí do Nagana* [online]. 7. 12. 2016. Dostupné na www: <http://www.cslh.cz/clanek/2546-cesky-sledge-hokejovy-tym-odletel-na-turnaj-4-zemi-do-nagana.html> [cit. 10. 8. 2016].

<sup>19</sup> *Sledge hokejisté přivezli z Nagana bronzové medaile* [online]. 14. 2. 2016. Dostupné na www: <http://www.cslh.cz/clanek/2566-sledge-hokejiste-privezli-z-nagana-bronzove-medaile.html> [cit. 10. 8. 2016].

<sup>20</sup> *Sledge hokejová reprezentace odletěla do Švédska na ME* [online]. 3. 4. 2016. Dostupné na www: <http://www.cslh.cz/clanek/2660-sledge-hokejova-reprezentace-odletela-do-svedska-na-me.html> [cit. 10. 8. 2016].

<sup>21</sup> *Sledge hokejisté obsadilo na mistrovství Evropy čtvrté místo* [online]. 10. 4. 2016. Dostupné na www: <http://www.cslh.cz/clanek/2683-sledge-hokejiste-obsadili-na-mistrovstvi-evropy-ctvrte-misto.html> [cit. 10. 8. 2016].

<sup>22</sup> *Pravidla* [online]. Dostupné na www: <http://www.sledgehokej.cz/text/22-pravidla> [cit. 21. 7. 2016].

<sup>23</sup> KUDLÁČEK, M.; JANÁK, J. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. s. 84.

<sup>24</sup> DAŘOVÁ, Klára a kol. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. Praha, 2008. s. 75.

<sup>25</sup> KUDLÁČEK, M.; JANÁK, J. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. s. 84.

<sup>26</sup> *O sportu* [online]. Dostupné na www: <http://www.cstps.cz/atletika/o-sportu> [cit. 21. 7. 2016].

určených ke hře samotné. Jinak ve sledge hokeji není dovoleno aplikovat hybridní zakázané uvolnění. Menší trest se uděluje při střetu z čelní strany nebo v úhlu devadesáti stupňů.<sup>27</sup>

Podle českých pravidel se smí účastnit zápasu pět zdravých jedinců. Na ledové ploše v jednu chvíli však mohou figurovat pouze dva. Všichni zdraví hráči jsou rozlišeni viditelnými proužky na helmách. Hráči bez postižení spadají také do pravidel Mezinárodní hokejové federace (IIHF) s drobnými modifikacemi.<sup>28</sup>

Standardní hrací plocha dle pravidel IIHF musí splňovat tyto náležitosti. Umožnění vstupu sledge hokejistům na hráčské či trestné lavice musí být provedeno buď pomocí pojízdné rampy, nebo snížení výše těchto míst na úroveň ledu. Prostředí kolem lavic musí být pokryto povrchem, který umožňuje volný pohyb hráčů na saních. Hrazení v těchto prostorech musí být průhledné tak, aby neznemožňovaly hráčům pozorovat vývoj utkání.<sup>29</sup> Pro Českou sledge hokejovou ligu tyto parametry z oficiálních nároků těchto prostorů na místní úrovni neplatí.<sup>30</sup>

Sledge hokej je tvořen pravidly IPC.<sup>31</sup> Do tohoto výboru spadají činnosti jím řízené, jako jsou mistrovství Evropy i světa, paralympijské hry a některé mezinárodní soutěže.<sup>32</sup> Nutným předpokladem pro hráče je, že horní část jeho těla má normální funkčnost. Částečnou nefunkčnost ve svalové oblasti trupu lze řešit zvednutím zádové sedačky, která by měla hráči napomoc v pohybu bez jakéhokoli omezení. Dle pravidel je nezbytné, aby měl hráč evidentní postižení dolních končetin, které je nevratné a hráči znemožňuje účast na klasickém ledním hokeji.<sup>33</sup> Podmínkou pro hráče je tedy splňovat minimální postižení (v pravidlech dle regulí příslušného sportovního svazu v regionálních či národních soutěžích tomu tak nemusí být). Definicí minimálního postižení ve sledge hokeji se rozumí amputace dolní končetiny v kotníku a ztráta deseti bodů<sup>34</sup> z maximálních osmdesáti bez započítání prvního a druhého stupně<sup>35</sup> na obou dolních končetinách ve funkčním svalovém testu způsobenou parézou,<sup>36</sup>

---

<sup>27</sup> *Pravidla* [online]. Dostupné na [www: http://www.sledgehokej.cz/text/22-pravidla](http://www.sledgehokej.cz/text/22-pravidla) [cit. 21. 7. 2016].

<sup>28</sup> DAŘOVÁ, K. a kol. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. s. 75.

<sup>29</sup> KUDLÁČEK, M.; JANÁK, J. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. s. 84.

<sup>30</sup> *Pravidla* [online]. Dostupné na [www: http://www.sledgehokej.cz/text/22-pravidla](http://www.sledgehokej.cz/text/22-pravidla) [cit. 21. 7. 2016].

<sup>31</sup> KUDLÁČEK, M.; JANÁK, J. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. s. 85.

<sup>32</sup> *Pravidla* [online]. Dostupné na [www: http://www.sledgehokej.cz/text/22-pravidla](http://www.sledgehokej.cz/text/22-pravidla) [cit. 21. 7. 2016].

<sup>33</sup> DAŘOVÁ, K. a kol. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. s. 75.

<sup>34</sup> KUDLÁČEK, M.; JANÁK, J. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. s. 85.

<sup>35</sup> DAŘOVÁ, K. a kol. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. s. 75.

minimálně třiceti stupňová odlišnost od extenze zdravého kolene<sup>37</sup> nebo ankylóza v kotníku znemožňující kloubní mobilitu,<sup>38</sup> spasticita dolní končetiny odpovídající třídě CP7<sup>39</sup> a minimálně sedmicentimetrové zkrácení dolní končetiny.<sup>40</sup> Hráči nejsou způsobilí ke hře s pouhou poruchou mobility v kyčelním kloubu, například s restrikcí v kloubním rozsahu. Lidé nemohou hrát sledge hokej ani v případě kloubní instability či s potraumatickými bolestivými svaly.<sup>41</sup>

Výstroj hráčů je vcelku totožná s tou hokejovou. Jedinými rozdíly jsou brusle (hráči se specifickými potřebami hrají na „sledgi“), hokejky umožňující tvorbu hry a pohyb a povinnost nosit ochranné masky a chrániče na hrdlo. Jelikož se jedná o relativně mladý sport, konstrukce těchto speciálních saní prochází neustálými změnami vedoucích ke zlepšení jejich funkčnosti. Vývoj těchto saní pak musí být schválen pravidly IPC.<sup>42</sup>

## 1.5 Konstrukce speciálních saní

Výkonná rada sportovní asociace Mezinárodního olympijského výboru (IPC SAEC) upravuje pravidla pro zhotovení speciálních saní takto – rám je tvořen ze schváleného materiálu pro sledge hokej se zaobleným profilem mezi 1,5 až 3 cm. Od ledu musí být výška 8,5 až 9,5 cm. Minimální šířka rámu musí být minimálně 20 cm a nesmí přesahovat šířku sedačky. Délka nožů musí odpovídat maximálně jedné třetině celkové délky saní a nesmí přesahovat více než 1 cm od držáku nožů (blade carrier). Sedačka musí být zhotovena z materiálu schváleného pravidly IPC SAEC pro sledge hokej. Spodní strana sedačky (seat) nesmí přesahovat výšku 25 cm od ledu. Podložka v sedačce má míru do 10 cm. Přední klouzák (front skid) udržuje výšku přední stany rámu 8,5 - 9,5cm a je umístěn maximálně 3 cm od přední strany rámu. Materiál držáku a ochrany nohou (foot/gard/support)

---

<sup>36</sup> KUDLÁČEK, M.; JANÁK, J. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. s. 85.

<sup>37</sup> DAŘOVÁ, K. a kol. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. s. 75.

<sup>38</sup> KUDLÁČEK, M.; JANÁK, J. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. s. 85.

<sup>39</sup> DAŘOVÁ, K. a kol. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. Praha, 2008. s. 75.

<sup>40</sup> KUDLÁČEK, M.; JANÁK, J. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. s. 85.

<sup>41</sup> DAŘOVÁ, K. a kol. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. s. 75.

<sup>42</sup> KUDLÁČEK, M.; JANÁK, J. *Sledge hokej*. In: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. s. 85.



musí být opět schválen pravidly IPC SAEC pro sledge hokej. Rám tohoto držáku musí mířit minimálně 20 stupňů dovnitř.<sup>43</sup>

## 1.6 Parametry hokejky

Maximální délka hokejky je 100 cm a z toho čepel nesmí přesahovat délku 32 cm a šířku 7,5 cm. Maximální délka bodců na konci hokejky nesmí přesahovat délku 4 mm. Každý bodec obsahuje na jedné straně tři zuby, což znamená, že celkový počet zubů na jednom bodci je šest.<sup>44</sup>

## 1.7 Sledge hokej a jeho základy v tréninkových postupech

Obsah tréninku není zaměřen pouze na tělesný rozvoj, ale zahrnuje také procesy, které jedince vychovávají a vzdělávají. Ve výchovné stránce mají vliv složky estetické, mravní, rozumové a tělesné. Hráč si osvojuje potřebné návyky a dovednosti, které pak kladně působí na jeho chování a psychické vlastnosti. V nejobsáhlejších hledisku jsou při tomto učení zahrnuty změny v pohybové dovednosti a schopnosti. Učení je čínorodý děj, ve kterém významnou roli představuje osobnost daného jedince. Dosavadní zkušenosti a znalosti hráče ovlivňují každé učení. Z vnějšího prostředí hráč získá určitý impuls, který ho přiměje k činnosti, vytvoří si osobní vztah a motivaci, což je podstata učení. Rozumovým přístupem dochází k sebereflexi. Učení je mnohonásobně se opakujícím děj.

Při učení sehrává podstatnou roli zpětná vazba. Na hráče má formující účinky, které jsou způsobeny soustavným opakováním. Výsledek učení je vlastně odpověď hráče na podnět, což je závislé na regulaci zpětné vazby, motivaci a hodnocení. Při motorickém učení provede adekvátní pohybový projev. Tyto dovednosti se uloží v paměti a pak se uplatňují při zvyšování pohybových nároků. Nadále je velmi důležitý přístup jedince na tréninkovém procesu. V něm jsou začleněny složky formativní a výchovné, které se uplatňují při vytváření dovedností a tvorbě samostatného myšlení ve hře. Další důležitou součástí tréninkového procesu je technicko-taktická příprava. Tuto přípravu tvoří zejména činnosti mezi jednotlivci či ve skupinách. Je to proces promyšlený a cíleně vedený během utkání.<sup>45</sup> *„Jedná se o proces zdokonalování, osvojování herních činností, které umožňují hráčům optimální řešení herních*

---

<sup>43</sup> Tamtéž, s. 85-86.

<sup>44</sup> Tamtéž, s. 86.

<sup>45</sup> Tamtéž, s. 86-87.

situaci... Základem nácviku je ucelená, podrobně rozpracovaná teorie techniky a taktiky. Při nácviku techniky a taktiky někdy oddělujeme, v utkání tvoří jednotu.<sup>46</sup>

## 1.8 Technická příprava

Technická příprava se ve sportovním tréninku zaměřuje zejména na osvojení si herních dovedností, činností a jejich celkové upevnění. Podstatnou stránkou v nácviku techniky je fyzická připravenost, která zajišťuje tělesnou kondici úměrnou úrovni herních požadavků a taktických záměrů. Technika sledge hokejových hráčů prochází dlouhým procesem a vyžaduje řádné osvojení silových, rychlostních a vytrvalostních dovedností. Čerství zájemci o začlenění do tréninkového procesu sledge hokeje by se měli okamžitě dostat do kontaktu se spoluhráči, nicméně úplné zapojení v tréninku spolu s již zkušenějšími hráči se vylučuje do doby, než si osvojí základní herní dovednosti, jako jsou zejména jízda s kotoučem, přihrávky v pohybu a kontrola puku.

Učení se novým dovednostem rozdělujeme do čtyř fází: a) seznámení hráčů s pohybem, b) pokus a ověřování pohybu, c) zdokonalování dovedností, d) osvojení a zautomatizování činností. V úvodní fázi se jedná o vytvoření představy pohybového projevu, tedy seznámí se s pohybem na ledě. V této fázi je potřeba začátečníky správně motivovat a vzbudit u nich zájem učít se, jelikož první pokusy o provedení správného pohybu nejsou zcela koordinované, trénovaný tak může dosáhnout nežádoucího dojmu ze hry. Motivace dodává trénovanému příjemný pocit a zvyšuje chuť, která ovlivňuje jeho aktivitu. Motivace je tedy v této fázi stěžejním hlediskem pro vytvoření správné efektivity motorického učení. Po překonání prvotních nezdarů dochází ke zvyšování takzvané aspirační úrovně, což jsou požadavky, které hráč klade sám na sebe. Je to úroveň, kdy jedinec pocítuje radost z úspěchu. Osvojení si pohybu na ledě dodává sílu a odvahy k překonání dalších stádií. Hráč je tedy připraven čelit novým výzvám.<sup>47</sup> „Čím vyšší je aspirační úroveň, tím houževnatěji hráč úkol plní.“<sup>48</sup>

V průběhu tréninkových jednotek je nutné dodržovat tyto zásady. V první řadě je nutné dbát na pozornost trénovaného, hráč musí zcela chápat, co se po něm vyžaduje. Následně je nutné řádně sestavit program s vhodnou návazností. Nejdůležitější je však aktivita hráče s co nejvíce možnou účastí. „V této fázi učení nejde jen o izolovaný nácvik určitých

---

<sup>46</sup> Tamtéž, s. 87.

<sup>47</sup> Tamtéž, s. 87-88.

<sup>48</sup> Tamtéž, s. 87.

*dovedností, nýbrž i o osvojení pohybu vázaného na určitý prostor nebo předpokládanou činnost soupeře.*“<sup>49</sup>

Ve druhé fázi dochází k individuální kontrole správnosti pohybu, hráč realizuje vlastní pokusy a za přítomnosti trenéra konzultuje nedostatky. Hráč rozebírá provedený úkol na jednotlivé úseky a hledá prostředky k vykonání správného pohybu. Vyčlenění jednotlivých detailů zjišťuje odchylky od původní představy pohybu. V této fázi se jedná o průběh učení ve stylu prověřovat a kontrolovat. Učení v tomto stádiu je metodicky velmi náročné, ale bohaté na rozvoj. Kontrola se uskutečňuje během vykonávání činnosti na ledě, zejména pak ve hře. V této fázi se jedná o utváření dovednosti, nicméně dochází-li k nedostatku zájmu o procvičování a celkově klesá aktivita při nácviku, dochází k nedůvěře ve vlastní schopnosti, což může negativně ovlivnit vývoj prováděné dovednosti.

Obsah třetí fáze se zaměřuje na zvýšení efektivity hry, jedná se především o upevnění a zdokonalování již získané dovednosti. Hráč se v této fázi uplatňuje nejen během nepředvídatelných herních situací v tréninkovém programu, ale i ve vypjatých utkáních na ledě soupeře. Díky získání přesných, koordinovaných a plynulých pohybů by ho obtížné prostředí již nemělo zneklidnit. Některé jeho pohyby probíhají mimo vědomí, jelikož jsou dlouhodobým tréninkem zautomatizovány. Je jasné, že na některé podněty hráči reagují odlišně. Je to dáno počtem zkušeností, které ovlivňují míru chybování. Čím je hráč méně zkušený, tím častěji dochází k poruše herní dovednosti. Určitou roli mají zkušenosti také v psychice, které jsou objektem učení v tréninkovém vývoji.

Čtvrtá fáze je charakteristická pro vyzrálý věk sledge hokejisty. Stává se procesem závěrečného osvojování dovednosti a její automatizace. Hráčova dovednost má neměnnou strukturu a dá se využít za jakýchkoli podmínek. Jeho dovednost perfektně navazuje na fyzickou připravenost a následně se vhodně využívá v rozličných akcích. V této fázi je typická individuální tvorba techniky pro uplatnění osobní tvořivosti a rozmanitosti.<sup>50</sup>

## **1.9 Taktická příprava sledge hokeje**

Definicí taktické přípravy rozumíme „*souhrn poznatků o vedení utkání a o jednání hráče v herních situacích. Zahrnuje individuální i kolektivní činnost hráče a systematické a*

---

<sup>49</sup> Tamtéž, s. 88.

<sup>50</sup> Tamtéž, s. 88.

*organizované úsilí. Individuální a kolektivní taktika tvoří jeden celek.*<sup>51</sup> Taktiku hry celého družstva tedy vytváří každý jednotlivec při řešení dané herní situace. Herní tvořivost hráče chápeme „jako účelné proměnlivé vytváření a řešení herních situací pomocí nápaditých představ a myšlenek.“<sup>52</sup> Každá herní představa či myšlenka je podmíněna technikou a je to tedy známkou intelektuálního zpracování dané situace. Možností řešení jednotlivých situací je nespočet. Každá herní činnost jednotlivce je podporována aktivitou spoluhráčů. V herním prostředí to tedy znamená, že útočící je zabezpečován činností obránce. Taktika je tvořena družstvem na trénincích, kde se řeší celková povaha hry a následně se aktivně realizuje na ledě. Celkový systém hry oddílu a taktické jednání hráčů se pak uplatňuje během zápasu. Hráči sledge hokeje nejsou rozdílní jenom ve vybavení oproti hráčům ledního hokeje. Odlišný je věk umožňující aktivní uplatnění hráče a míra postižení limitující funkční profil. Dospělí uchazeči jsou zvýhodnění díky již rozvinutějšímu taktickému vnímání a pochopení celkovému hernímu myšlení ledního hokeje. Mají různorodou míru zkušeností se zdravím životním stylem ovlivňující aktivitu v tréninkovém procesu.

Tréninková cvičení na ledě se dají rozdělit do tří způsobů: tréninkové hry, herní cvičení a speciální cvičení. Tréninková hra je nejčastěji vedena formou řízenou, nebo volnou. Forma řízená je upravena pravidly a je přerušována k řešení dané problematiky. Konzultují se vhodnější způsoby řešení dané situace a chyby. Upřesňuje se účel, za jakým tréninkové cvičení provádíme. Řízená forma hry je vhodnou volbou při nácviu herních kombinací. Hráči jsou soustředěnější při výkladu trenérových pokynů ohledně jejich postavení na ledové ploše. Hráči všeobecně působí klidným dojmem a se smyslem pro pochopení. Naopak volná hra se vyhledává pro uplatnění způsobu relaxace, improvizace a nabízí prostor pro originální způsob řešení herních situací.

Herní cvičení jsou sestavována záměrně tak, aby představovala skutečnou či podobnou situaci během zápasu. Klade důraz na přípravu hráče, který se nachází při zápase v nepříjemné herní situaci, jako je přečíslení tři na dva nebo dva na jednoho. Nevylučuje se ale také příprava hráče, kde se napodobuje klasická situace bojů jeden na jednoho, dva na jednoho, dva na dva či tři na dva. Obsahem herního cvičení je, aby měl jednotlivec zájem o zdokonalení a rozšíření individuálních schopností. Celý tento proces speciálních cvičení významně ovlivňuje zlepšení kondiční a technicko-taktické připravenosti jedince.<sup>53</sup>

---

<sup>51</sup> Tamtéž.

<sup>52</sup> Tamtéž.

<sup>53</sup> Tamtéž, s. 88-89.

## 1.10 Technická příprava v oblasti rozvoje herních dovedností

Sledge hokejový pohyb po kluzišti spočívá v záběru soupaž. Bruslení začíná zabodnutím hokejky pomocí bodců v rozmezí úhlů od čtyřiceti pěti do devadesáti stupňů do ledu. Po zmiňovaném záběru se sledge hokejista rozjede po povrchu vpřed.

Před nácvikem je důležité, aby byl jedinec v sedadle řádně upevněn. K zajištění se používají různé popruhy či stahováky. Uvádí se i lepicí páska, není-li dostatek potřebného materiálu, jako provizorní možnost. Pro předejití nadměrného tlaku na tkáň v hýžděové oblasti a zamezení tak tvorby dekubitů se používají sedáky s dostatečně komfortní podložkou. Obzvláště je důležitá zvýšená pečlivost u paraplegiků, jelikož se jich tato problematika týká nejvíce. Nesmíme opomenout ani základní výbavu pro začátečníky, jako je helma, oční chránič a rukavice, i v případech, kdy by se jednalo o trénink bez kotouče. Při nacvičování základů s pukem je nezbytné, aby jedinec působil v plné výzbroji tak, jak je to vymezeno v pravidlech, zejména jestli je vystaven možnému fyzickému kontaktu s ostatními hráči.

Před zahájením jízdy vpřed je nezbytné vysvětlit hráčům podstatu otáčení a brzdění, aby kvůli neschopnosti zastavit nedocházelo během prvního kontaktu s ledem ke zbytečnému zranění. Při jízdě se hokejky uchopují pod čepelí přibližně ve dvou třetinách celé délky. Na začátek cvičení se doporučují tyto následující čtyři postupy. Hráči jsou posazeni vzpřímeně na saních, ruce jsou volně spuštěny svisle dolu vedle saní. Jedna ruka je sevřena v pěst, je opřena o led, tvoří střed kružnice a působí jako opora. Druhá ruka svírá hokejku a odrazy kopíruje obvod kruhu. Tento cvik provedeme i na druhou stranu. Dalším cvikem se hráči pokusí zatočit. V rozestupu přibližně třech metrů se třemi až čtyřmi odrazy se soupaž rozjedou vpřed. Přenesením váhy se pokusí plynule zatočit. Procvičují se obě strany. Jakmile hráč zvládá a chápe princip zatačení, jako třetí cvik lze využít kruhy pro vhažování. Může se využít opis pouze jednoho kruhu, pro ztížení se využívají kruhy dva, kde se hráči pohybují do tvaru „osmičky“. Posledním cvikem se hráči pokusí zastavit. Opět se v rozestupech tří metrů hráči rozjedou do optimální rychlosti. Zabrzdění smykem se provádí přesunem váhy na zvolenou stranu, hráči vyvinou tlak na nůž té samé strany, sáně prudce zatočí a zastaví.

Když hráči splní určitou úroveň zdatnosti v bruslení, je vhodný čas na základy práce s kotoučem. Na začátek necháme hráče pracovat individuálně s vlastním kotoučem. Základy s manipulací kotouče lze rovněž rozdělit chronologicky do pěti částí. V první řadě se hráč snaží posouvat úchop ze strany hokejky pro pohyb ke straně pro manipulaci s kotoučem.

Jedná se tedy o přehmat od bodců k čepeli. Cvik se provádí ve statické poloze s rovnoměrným tlakem obou nožů na led. Ve druhé části posouváme kotouč dominantní paží ze strany vnitřní na vnější, tomuto úkonu se říká přehazování. Paže vyměníme. Následná část se věnuje kombinaci, kde během přehazování dojde k výměně kotouče. Čtvrtou částí je spojení předchozích dvou cvičení. Toto cvičení se hráč snaží provádět bez vizuálního kontaktu kotouče. Je možné, aby trenér napomáhal hráči ukazováním pomocných znaků například prsty. Posledním cvičením je za mírného pohybu vpřed v okruhu dvou metrů kombinace čtvrté a druhé části.

Po nabytí určité jistoty manipulace s kotoučem může hráč přejít na cvičení se zaměřením na zpracování a přihrávání. Před zahájením aktivní části nejprve hráčům vysvětlíme tři stěžejní kroky. Hráč si v poklidu připraví kotouč na straně saní o délce volně natažené paže dominantní ruky. Hráč zacílí na položenou čepel spoluhráče. Pohyb paže by měl směřovat tak, aby čepel po zakončení pohybu směřovala ve směru požadovaného cílu. Pro nácvik je vhodné, aby se začátečník spároval již se zkušenějším hráčem. Oba se umístí v rozestupu čtyř metrů od sebe, z toho jeden bude zády k hrazení. Pak už se hráči řídí již zmiňovaným prvním a druhým krokem. Technika přijímání přihrávky spočívá v mírném popuštění hokejky, která je v kontaktu s ledem směrem vzad tak, aby nedošlo k odrazu od čepele. Celý průběh zpracování kotouče od rozehry hráč sleduje.

Jestliže hráč zvládá základní principy bruslení na sledgi, může navázat s pomocí trenéra na další čtyři cvičení k rozvoji této dovednosti. V prvním cvičení trenér bruslí v čele „hada“ a za jízdy se snaží vytvářet cviky na rozehřátí, obratnost a koordinaci pohybu. Hráči se snaží jeho pohyb napodobovat. Nadále můžeme zařadit do programu vytrvalostní cvičení, kdy hráči ve skupinách po pěti bruslí po celém obvodu kluziště. Další cvik opět tvoří pětičlenná skupina. Jedná se o cvičení na rychlost bruslení, s navýšením počtu startů by se jednalo o cvičení rychlostně vytrvalostní. Hráči seřazení vedle sebe na pokyn startují na vzdálenost deseti metrů. Posledním cvikem hráči opisují obvod kluziště. Na povel se hráči v maximálním úsilí snaží dosáhnout druhé strany kluziště. Na druhé straně se změni směr objíždění. Tento cvik je vhodný pro zlepšení vytrvalosti a rychlosti.

Posledním v řadě těchto základních cviků pro nováčky je naučit se využít výhodné situace a proměnit je. Dalším nácvikem je tedy střelba z pohybu. Prvním takovým cvikem je koordinace pohybu, zpracování puku a vstřelení gólu. Hráč směřuje od rohu kluziště bez puku k modré čáře, kde mění směr k brankáři, přijímá z protějšího rohu puk a následně provede

střelbu na branku. Druhé cvičení je na zpracování puku a střelby na branku, kombinaci je potřeba provést přesně. Hráč směřuje od hrazení podél červené čáry ke středu kluziště, přijímá puk, vybruslí na modrou čáru a následně střílí na bránu.<sup>54</sup>

### **1.11 Nácvik technicko-taktické přípravy**

V pokročilejším stádiu trénovanosti můžeme celá cvičení z předešlé kapitoly skloubit do jednotlivých herních cvičení. Příklady těchto čtyř cvičení budou však orientovány na rozvoj kooperace mezi hráči. V této základní technicko-taktické přípravě je nezbytný trénink přesnosti kombinace a správná orientace v prostoru pro vyhledání nejvhodnějšího místa.

Prvním nácvikem je situace jeden na jednoho. Hráči jsou rozčleněni na útočící a bránící. Každá skupina zaujímá roh kluziště za brankářem. Útočící vybruslí na modrou čáru, kde zpracuje přihrávku do jízdy od obránce. Pokračuje v jízdě k červené čáře, kde provede obrat a snaží se překonat brankáře. Cílem obránce je zamezit útočícímu pokus o střelbu a odebrat mu puk. Dalším cvikem je opět situace jeden na jednoho, kdy jsou hráči rozděleni na útočící a bránící. Útočící hráč je v rohu kluziště a bránící je za středovým kruhem. Obránce směřuje přihrávku do rohu kluziště k útočícímu. Po zpracování přihrávky se útočník snaží uvolnit a vystřelit na bránu. Cílem bránícího je odstavit útočníka od puku. Třetím nácvikem je situace dva na jednoho, kdy útočící vybruslí z rohu kluziště, ve středu kluziště si vymění strany a útočí na obránce. Bránící se snaží správně vyhodnotit situaci a odebrat útočícím puk. Cílem útočících je správně zaujmout postavení a provést přihrávku včas a přesně. Poslední kombinací těchto herních cvičení je situace dva na jednoho, kdy bránící zaujme postavení v rohu kluziště, následně přihrává útočnickovi na své straně. Útočící ve středním pásmu zpracují puk a zahajují útok. Obránce napodobuje pohyb útočících a snaží se jim odebrat puk. Cílem této situace je správné prosazení hráčů, přesná přihrávka a průběh kombinace.<sup>55</sup>

---

<sup>54</sup> Tamtéž, s. 89-91.

<sup>55</sup> Tamtéž, s. 91-92.

## 2 Průpravné hry

### 2.1 Co jsou to průpravné hry

Průpravné hry jsou didaktickým procesem vytvořeným uměle se zaměřením na jednotlivé sportovní hry. Mají nepochybný význam pro praxi sportovních her. Průpravné hry jsou základním typem Metodicko-organizačních forem (MOF), jako jsou kupříkladu průpravná cvičení prvního typu, průpravná cvičení druhého typu, herní cvičení prvního typu a herní cvičení druhého typu. PaedDr. Michael Velenský, Ph.D. a kolektiv definovali průpravné hry jako „realizaci činností v požadavcích souvislého a proměnlivého herního děje s plně aktivním výkonem soupeřů, určených pravidel a počítání bodů.“<sup>56</sup> Průpravné hry patří mezi podstatné prostředky v tréninkovém procesu. Tvoří podmínky pro učení herním dovednostem tak, aby se zvýšila účinnost rozvoje a kultivace herního výkonu. Výsledkem je dobré uplatnění během utkání. Pro zvýšení motivace, pestrosti a účinnosti během tréninku lze zařadit kromě průpravných her také průpravná cvičení i herní cvičení, která se modifikují do podoby soutěží.<sup>57</sup>

### 2.2 Upřesnění pojmu průpravné hry

Teoretické vymezení pojmu průpravné hry či předpoklady k jeho praktickému vymezení často vede k terminologickým nesrovnalostem. Dochází k záměně účelu těchto her a všeobecně se kladou otázky, co vlastně průpravné hry jsou.

Průpravné hry dotváří souhrn určitých podmínek pro učení herním dovednostem ve sportovních hrách. Opírají se zejména o zadaný učební záměr. Sledují didaktické aspekty při nacvičování nebo během herního tréninku. Soutěživost v charakteristice průpravných her není zaměřena na jejich dominantní vlastnost, ale je spíše konstatována na vlastnost vedlejší. Průpravné hry se však tím, že si v nich počítají získané body, odlišují od ostatních druhů MOF. Při počítání bodů vzniká zvýšená motivace během herního děje, která vede k efektivnějšímu využívání herních dovedností. Dále slouží k předběžné diagnostice herních předpokladů. Je podstatné, aby učitel či trenér využíval didaktické intervence. Obsah průpravných her je dalším důležitým kritériem a měl by se přibližovat podmínkám základní realizace.

---

<sup>56</sup> VELENSKÝ, Michael. *Průpravné hry*. s. 10.

<sup>57</sup> Tamtéž.



Průpravné hry se využívají pro rozvoj technické i taktické herní činnosti. Sledují určitou komplexnost, ale i kognitivní procesy, zejména v souvislosti s řešením herních situací a pochopením principů kooperace mezi hráči přímo v herním procesu. Proto se do průpravných her nedoporučuje začleňovat různé pohybové aktivity, jako například „honičky“, které jsou vzdálené od podmínek vlastní realizace.<sup>58</sup>

Pojetí průpravných her se v didaktice sportovních her přibližuje pojmům jako například učení, osvojení, zdokonalování či začlenění do herních podmínek. Způsob uskutečňování průpravných her je realizován zejména v souvislosti se sportovně herním učivem, tím se také utváří jeho pozice v MOF. *„Průpravné hry a jejich záměry aplikace tak vyplývají z požadavků tréninkového procesu a jeho součástí tj. především nácviku a herního tréninku.“*<sup>59</sup>

Z dosavadních zjištění lze stručně vyvodit, že průpravné hry jsou tréninkové procesy, které jsou v sousedství průpravných a herních cvičení, jelikož mají společné požadavky na vytváření podmínek pro učení herním činností. Průpravné hry tedy tvoří jednu z MOF, nelze je považovat za utkání, ani za utkání v modifikovaných sportovních hrách.<sup>60</sup>

### **2.3 Možnosti modifikací pravidel**

Není vhodné významově zaměňovat průpravné hry, které jsou jedním ze specifických prostředků tréninkového procesu, s utkáním, tedy primárním způsobem uskutečnění sportovních her. V této knize se objevuje myšlenka, že mezi průpravnými hrami a utkáními v modifikovaných sportovních hrách je reálná určitá návaznost a shodnost společných znaků, která bývá prospěšná. Využitím této oboustranné aplikace lze pozorovat shodnost jak v teoretických, tak i v praktických možnostech modifikací pravidel.

Modifikace pravidel je didaktický proces ve sportovních hrách během tréninku či utkání, kdy se přizpůsobuje realizace různým věkovým (mentálním) a výkonnostním úrovním. Jedná se o modifikaci, která dodržuje specifickou podmínku pro osvojování herních dovedností. Nemá tedy v úmyslu změny ve smyslu benevolence nebo tolerance vůči nedodržování pravidel. Někdy to dokonce není ani možné, protože by se mohla narušit podstata samotné hry. Modifikace pravidel tedy bere ohled na různorodost kvalit herních

---

<sup>58</sup> Tamtéž, s. 13.

<sup>59</sup> Tamtéž, s. 12.

<sup>60</sup> Tamtéž, s. 13.

projevů a zkušeností. V průpravných hrách či v modifikovaných utkáních se tedy nevylučuje účast hráčů s nižší úrovní dovedností a zkušeností.

Dalším společným znakem, kterým průpravné hry a modifikovaná utkání ve sportovních hrách disponují je, že nekladou žádné oficiální nároky na prostorové a časové podmínky, ve kterých se realizují. Mohou se tedy uskutečňovat na zmenšených hracích plochách s libovolným počtem hráčů. Dále lze, ve smyslu modifikací pravidel, zařadit limitaci času či stanovit hranici počtu bodů. Lze zvažovat i úpravy výšky branek, jejich umístění i množství (rozhodneme-li se pro větší počet týmů).<sup>61</sup>

V knize se zdůrazňuje obecně uznávaná skutečnost, že se na základě různorodých cílů a záměrů vyžaduje učení a vyučování sportovním hrám s odlišnými pedagogickými postupy a přístupy. Není vhodné klást ty samé požadavky na hráče s rozdílným věkovým odstupem. Stejně tak není vhodné srovnávat hráče, kteří mají stejný věk, ale rozdílnou dobu přípravy. A právě z těchto odlišností vzniká oprávněnost k modifikaci pravidel ve sportovních hrách. Spojující potenciál mají průpravné hry a modifikovaná utkání v časovém a prostorovém hledisku realizací, dále také v materiálovém vybavení, ve kterém didaktický proces probíhá.

Mnohá utkání v modifikovaných sportovních hrách vznikají na základě didaktických záměrů a cílů, které jsou čerpány z průpravných her. A naopak některé prvky modifikovaných sportovních her, zejména jejich podstata, charakter atd., jsou využívány v průpravných hrách. Základním společným znakem těchto her je tedy to, že jsou vytvářeny na základě úprav pravidel.<sup>62</sup>

## **2.4 Průpravné hry a jejich význam**

Význam průpravných her a modifikovaných sportovních her vyplývá v tréninkovém procesu a utkání, kdy se zaznamenávají záměry a cíle. Cílovým prostředkem je utkání s jakýmkoli způsobem modifikovanými pravidly. Odráží se zde způsob snažení a motivace v tréninkovém procesu. Průpravné hry jsou jedním z prostředků, jak žádaných kvalit docílit. Průpravné hry se uskutečňují v herně soutěžních podmínkách a jedná se pouze o nácvik nebo tréninkovou činnost.

---

<sup>61</sup> Tamtéž, s. 15.

<sup>62</sup> Tamtéž, s. 16.

V praktické části je nelehké rozlišit průpravné hry od utkání ve sportovní hře s modifikovanými pravidly. Znaky, které vznikají při modifikaci pravidel, se často shodují. V této knize se autoři pokoušejí o srovnání a snaží se zdůraznit význam obou typů v didaktickém procesu sportovních her.

Průpravné hry v obecné rovině sledují zejména tyto didaktické úmysly:<sup>63</sup>

- 1) Průpravné hry berou ohled na herní způsobilost, věkovou odlišnost a výkonnost hráčů a hráček.
- 2) Kladou důraz na respektování pravidel a prvotních zásad soupeření, které ovlivňují u začátečníků úroveň výkonnosti.
- 3) Aktuální tréninkové nacvičování a činnosti se začleňují do herního soutěžení.
- 4) Průpravné hry jsou prostředkem k vytvoření diagnostiky, která kontroluje kvalitu a míru osvojení během herní soutěže.
- 5) Slouží k týmové kooperaci v méně obtížných podmínkách v herní soutěži (například herní situace jeden na jedno či dva na dva). Upozorňují na technické a taktické činnosti jednotlivců.
- 6) Používají se také naopak k týmové kooperaci ve ztížených podmínkách v herní soutěži (jedná se o přečíslení, kdy jeden hráč čelí dvěma hráčům či dva hráči třem na větší ploše určené pro hru).
- 7) Uplatňují nacvičované a tréninkové činnosti v herní soutěži, což vede ke zvýšení motivace hráčů.
- 8) Upozorňují na potřebu kondiční připravenosti, které utkání vyžaduje.
- 9) Průpravné hry díky své rozmanitosti v praxi zpestřují obsah tréninkového postupu.

## 2.5 Vznik průpravných her a jejich pravidla

Průpravné hry silně zdůrazňují didaktické zaměření. V tréninkových postupech představují jeden ze specifických prostředků. Průpravné hry z hlediska technického i praktického vznikají následujícími způsoby:<sup>64</sup>

1. úpravami pravidel (té či oné) sportovní hry
2. úpravami tzv. malých pohybových her a přibližováním jejich obsahu a pravidel
3. úpravami herních cvičení

---

<sup>63</sup> Tamtéž, s. 17.

<sup>64</sup> Tamtéž, s. 19.

#### 4. úpravami dvou či více sportovních her ve smyslu propojování jejich pravidel a obsahu

Ad 1. Jedná se o běžný typ průpravných her. Přidáním nebo ubráním nějakého pravidla v jakékoli sportovní hře vznikne modifikace. Snaha didaktické intervence je vystihnout požadovanou herní činnost v herním prostředí (zakáže-li se hráčům basketbalu driblování, v kooperaci vznikne větší počet přihrávek a uvolňování se do výhodné pozice, logicky se tak zesílí nároky na činnosti s touto modifikací související).

Podobné didaktické sklony jsou zjevné i u průpravných her, jejichž modifikace pravidel vznikla na základě inspirace z jiných sportovních her brankového typu (házená, basketbal, florbal), kde se často využívá hra pouze „na jeden dotek“ nebo s omezeným počtem doteků.

Průpravné hry lze pojmut i v jiném kontextu učební orientace. Jejich význam při tvorbě modifikovaných pravidel se může orientovat na fyzickou zátěž v čase k dosažení adekvátního výkonu. Úprava pravidel je tedy formována na celou herní plochu nebo se hraje alespoň na větší části plochy s menším počtem hráčů (dva na dva či tři na tři). Často jsou v takto vytvořené průpravné hře viditelné prvky zaměřené se na nácvik tréninku v herních podmínkách. Patrné jsou přechody z útoku do obrany i naopak u brankových her. Je pravda, že tyto hry už svojí charakteristikou připomínají spíše didaktické záměry herních cvičení.

Ad 2. Další způsob průpravných her je zaměřen na hráče mladého věku, kteří s touto činností teprve začínají. Čili tato herní modifikace vznikla na základě úprav tzv. malých pohybových her a přibližováním jejich obsahu a pravidel. Hlavní myšlenkou tvorby těchto průpravných her je, aby pro nejmladší hráče byly vytvořeny podmínky pro adekvátní adaptaci ve sportovních a jiných pohybových hrách. Úprava je tvořena na základě snížení nároků na techniku provedení, ve sledge hokeji zejména v manipulaci s kotoučem. To vede ke zlepšení předpokladů pro pochopení základů kooperace i soupeření ve sportovní hře. Taková úprava má kladný vliv na psychiku hráče, jedinec se zbavuje pocitu strachu a v neposlední řadě dochází k plynulosti během herního výkonu zejména u hráčů, u nichž k ní jinak nedocházelo. Hráči se již neshlukují na místo, kde je například kotouč. U hráče se rozvíjí kognitivní funkce vedoucí k rozhodování ve vývoji herní situace. Tato modifikace pravidel pro nejmladší tedy řeší rozhodování ve smyslu „co mám udělat?“<sup>65</sup>

---

<sup>65</sup> Tamtéž, s. 19.

Takto upravená pravidla občas připomínají obsah tzv. malých pohybových her (tj. na myslivce, na jelena...). Pouze určité prvky v podobě některých činností jsou shodné s charakteristikou určité sportovní hry (odehrání kotouče hokejkou na cíl – přihrávka). Způsob tvorby těchto průpravných her neklesá na významu. Naopak tato pravidla jsou realizována, aby pro hráče nižší úrovně v mladém věku zvyšovala jejich dosažitelnost. V herním ději nejsou použita složitá řešení a jeho pravidla jsou jednodušší.<sup>66</sup>

Ad 3. Předposlední skupinu tvoří průpravné hry vznikající na principech herních cvičení druhého typu. V takovém typu herních cvičení se vynakládá plná aktivita trénovaných protivníků, sestav jednotlivců, skupin hráčů či družstev. Uskutečnění nácviků a tréninkových činností individuálních sportovních her je velmi obširný a pestrý. Každé herní cvičení v podstatě vytváří potenciál k průpravné hře. Nicméně rozdílem mezi průpravnými hrami a herními cvičeními je, že průpravné hry mají souvislý herní děj, přičemž herní cvičení, která se mohou stát také soutěží, mají omezení v daném zahájení a ukončení jednoho provedení. Jestliže se bude bodovat úspěšnost pouze v limitovaných jednotlivých několikrát opakovaných provedeních, nejedná se o průpravné hry ale spíše o soutěživé herní cvičení.

Z praktického hlediska není důležité řešit problematiku souvislosti herního děje, tedy zda se jedná o soutěživé herní cvičení či o průpravnou hru. Pojem „souvislý herní děj“ se obtížně vysvětluje. Během utkání sportovní her pálkového či síťového charakteru dochází k častým přerušením a následně k opětovnému zahájení v běžných herních situacích. Podobně problémově se popisuje souvislý herní děj i u některých herních činností brankového charakteru. Z toho lze vyvodit, že povaha průpravných her a soutěživých herních cvičení je snadno zaměnitelná nebo se mohou navzájem překrývat. V této knize se domnívají, že v případech mnoha průpravných her vzniklých na základech MOF, které jsou tvořeny přetvořením herních cvičení, se jedná pouze o zdůrazňování a začleňování nacvičených a trénovaných herních činností do alternativních způsobů řešení různých herních situací.

Pro představu zde uvádějí trénink basketbalové herní kombinace v herním cvičení. Cvičení se odehrává na jedné polovině hrací plochy a na jeden koš. V tomto cvičení se pod vedením stanoví rozmístění obránců a útočníků. Na znamení trenéra či vyučujícího se snaží útočníci dát koš, úkolem obránců je neinkasovat a získat nad míčem kontrolu. Jestliže obránci mají míč, stávají se útočícími a zastaví se hra. Hráči se uvedou do stanovených pozic a trenér opět zahájí herní kombinaci. Pokud však obránci inkasují, útočící získají bod, hra se opět

---

<sup>66</sup> Tamtéž, s. 20.

pozastaví, ale nemění se funkce hráčů. Toto je příkladem soutěživého herního cvičení, bez ohledu na počet proměněných košů a délky trvání herního cvičení.

Pokud chceme uvedený příklad změnit na průpravnou hru, necháme hráče bez přerušení v činnosti po odebrání míče či vstřelení koše. Průběh hry se zanechává stále na jedné polovině hrací plochy s jedním košem, jedná se o adaptaci pravidel, které připomínají princip streetballu. Pro zvýšení motivace se herní kombinace dále upravuje. V případě útoku se navýší hodnota bodování. Obránci mohou získat body po úspěšném obraném zákroku.<sup>67</sup>

Z didaktického hlediska mají takto utvořené průpravné hry velký význam. Mimo to, že se zvyšuje motivace hráčů a hráček, která kladně ovlivňuje úsilí při plnění pokynů během tréninkové jednotky (v herně soutěžních podmínkách), jsou také prospěšným prostředkem pro diagnostiku úrovně osvojení těchto činností, z čehož čerpá jak lektor, tak i hráč.

Ad 4. Závěrečná skupina průpravných her vzniká na základě propojování pravidel a obsahu dvou nebo více sportovních her. Z praktického hlediska nacházíme odůvodnění v přenosu některých navzájem podobných herních činností a schémat kooperace mezi hráči při osvojování v didaktickém procesu u juniorů a mladšího žactva. V první řadě se jedná o vytváření dostupnějších podmínek pro herní výkon. Příkladem pro představu je například spojení průpravných her, hráči hrají dle pravidel basketbalu s basketbalovým míčem, ale míč se nevhazuje do koše, ale na branku. Další takto vytvořené průpravné hry jsou například přehazovaná a kickball.

Za nevýhodu je zde považován obtížnější způsob realizace, která je tím pádem spíše určena pro věkově i zkušenostně vyšší kategorie. Hlavním přínosem je pestrost prostředků zařazovaných do tréninkového programu, které tyto sportovní hry přinášejí. Význam těchto typů průpravných her spočívá také v požadavcích na výkon některých činností ve ztížených herně soutěživých podmínkách. Pro příklad se uvádí halový „fotbálek“, při kterém hráči ve hře navíc driblují basketbalovým míčem.

Klasifikace průpravných her na základě jejich vzniku či vytváření jejich pravidel je pouze orientační znázornění určitého kontextu. Teoreticky ji však považujeme za prvotní, jelikož poskytuje dotvoření významů a charakteristik v uvedených herních soutěžích s míčem.

Z praktického hlediska je zřejmé, že aplikace průpravných her může aktuálně sledovat mnoho jiných učebních postupů. V průpravné hře je záměrem například sjednocení vyššího

---

<sup>67</sup> Tamtéž, s. 20-21.

počtu hráčů se snahou zvýšit motivaci a tím i efektivitu využití nějaké aktuálně trénované činnosti v herně soutěživých podmínkách. Klasifikací tak lze polemizovat o průpravné hře, jejíž vznik je propojení podkladů, jako je modifikace pravidel sportovní hry. V tomto případě se tedy jedná o vyšší počet hráčů. Transformace herního cvičení druhého typu vede ke zvýšení efektivitu využití nějaké aktuálně trénované herní činnosti. Pro příklad je zde uveden opět basketbal a s ním související brankovou hru, která se nazývá „průběžný basketbal“, kdy na celé rozloze herní plochy mezi sebou soupeří tři i více týmů se záměrem v čas a přesně rozebrat protihráče a pokrýt ho. V této průpravné hře se nejedná o popření principů klasifikace v rámci vytváření pravidel, naopak dokládá variabilitu a obšírnost možností využitelných v praxi.<sup>68</sup>

## 2.6 Rozhodování průpravných her

V závěru této kapitoly se chci věnovat problematice rozhodování. Definice rozhodování ve sportovních hrách je brána jako *„činnost, která je zaměřena na kontrolu dodržování pravidel hráči (hráčkami) v utkání. Pro rozhodování průpravných her a utkání v modifikovaných sportovních hrách je oboustranně příznačné to, že musí respektovat jednak modifikace pravidel (té či oné sportovní hry), jednak vlastní pravidla sportovní hry, tj. pravidla, která i po úpravách zůstávají platná“*.<sup>69</sup>

V průpravných hrách se připouští určitá benevolence a tolerance v pravidlech, zejména pak u lidí mladšího věku s nižší herní úrovní. Z praktického hlediska se míra tolerance určuje sama, nicméně pořád by se měla dodržovat objektivita rozhodování ve smyslu fair play. Doporučuje se zachovat didaktický aspekt pravidel, který dotváří charakter a pointu hry. Tato pravidla se nazývají „základní pravidla“. Je důležité, aby se nadměrnou tolerancí v porušování pravidel daná sportovní hra neuchylovala k něčemu nechtěnému. Hráči a hráčky by měli být řádně srozuměni s pravidly tak, aby nedocházelo k nebezpečí eliminace herního děje. Jelikož jsou průpravné hry součástí tréninkového procesu, zhotovují didaktickou souvislost, rozhodování těchto her vyplývá z intervence aktuálně požadovaných úkolů, nikoli pouze z intervence, která vzniká posuzováním pravidel.<sup>70</sup>

---

<sup>68</sup> Tamtéž, s. 21.

<sup>69</sup> Tamtéž, s. 23.

<sup>70</sup> Tamtéž, s. 23-24.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 3 Analýza herních cvičení druhého typu pro průpravné hry

V následující části budu analyzovat průběh sportovních utkání, na kterých jsou dobře patrné reálné situace průpravných her, a proto splňují požadavky pro vytvoření v praxi použitelných herních cvičení. Záznamy ze Zimních paralympijských her v Soči 2014 jsem zvolil kvůli vysoké herní úrovni a rozličným útočným a obranným akcím, které jsou k vidění pouze na utkáních vysokých soutěží. Zaměřil jsem se na hráče, kteří vytvářeli herní situaci, měnili dynamiku hry, a dostali se tak k úspěšnému zakončení akce nebo si dokázali vytvořit jinak výhodnou pozici pro další průběh hry.

Pro zhotovení obrázků z her jsem použil dva programy: Avidemux a TopazMoment. V prvním jsem rozstříhal utkání na jednotlivé herní situace a pomocí druhého jsem z nich vybral pokaždé čtyři z nich, které dobře reprezentovaly herní situaci. V textu nad fotografiemi jsem slovy popsal průběh herního cvičení a v programu PowerPoint jsem poté do obrázku zakreslil značení pro lepší ilustraci herního děje. V textu pod jednotlivými herními cvičeními jsem se pokusil shrnout výhody jednotlivých akcí.

První až osmé herní cvičení bylo analyzováno z utkání mezi Kanadou a Českou republikou na Zimních paralympijských hrách v Soči v roce 2014.<sup>71</sup> Deváté a desáté cvičení bylo vytvořeno na základě zápasu mezi Kanadou a Spojenými státy americkými, který se uskutečnil na již výše zmíněné paralympiádě.<sup>72</sup>

Ačkoliv jsem již ve druhé kapitole hovořil o vztahu mezi herními cvičeními druhého typu a průpravných her, považuji přesto za nutné se v tuto chvíli k této problematice vrátit. Smyslem je zdůraznit smysl herních cvičení druhého typu, podobnost mezi nimi a průpravnými hrami a také znovu naznačit možnosti jejich využití pro průběh průpravných her.

Herní cvičení druhého typu upravují možné herní situace, které mají neočekávané a často proměnlivé podmínky. Soupeř je v těchto cvičeních (na rozdíl od cvičení prvního typu) přítomný a plně aktivní, tudíž působí jako deformační faktor. Tato herní cvičení poskytují příležitost ke stupňující se adaptaci na nepříznivé podmínky za neustále se měnící situace. Na

---

<sup>71</sup> *Canada vs Czech Republic full game; Ice sledge hockey; Sochi 2014 Paralympic Winter Games* [online]. 11. 3. 2014. Dostupné na [www: https://www.youtube.com/watch?v=USMMqVnLdb0](https://www.youtube.com/watch?v=USMMqVnLdb0) [cit. 18. 8. 2016].


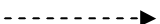


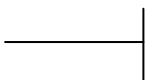
<sup>72</sup> *Canada vs USA; Semi-final Ice Sledge Hockey; Sochi 2014 Winter Paralympic Games* [online]. 13. 3. 2014. Dostupné na [www: https://www.youtube.com/watch?v=LELQYOWF\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=LELQYOWF_s) [cit. 18. 8. 2016].



rozdíl od průpravných her, kde se jedná o souvislý herní děj, mají herní cvičení obecně vždy jasně stanovený začátek a konec. Je tak možné herní situaci vícekrát opakovat a zprostředkovat tím hráčům dostatek času k adaptaci a osvojení si dovednosti. Ukončenost herního cvičení dále umožňuje hráčům věnovat pozornost výlučně na právě probíhající podněty, aniž by byli příliš zatíženi obavami o další průběh hry. I plnění herních cvičení se dá obodovat a vnést tak prvek soutěživosti do těchto dílčích sportovních aktivit. Počet hráčů účastnících se herních cvičení lze libovolně měnit, například na hru v početní převaze, v plném počtu či lze využít i dalších asistentů.<sup>73</sup>

Ještě bych zde chtěl čtenáře upozornit na to, že při přípravě průpravných her pro sledge hokejisty je nutno brát v potaz, že hráči tohoto sportu se mohou pohybovat pouze vpřed a změnit směr mohou pouze pomocí otáčení. Nelze tedy uvažovat o couvání hráčů.

**V rozborech budu používat tyto grafické symboly:**

	Útočící hráč
	Přihrávka
	Jízda vpřed bez kotouče
	Jízda vpřed s kotoučem
	Napadání

---

<sup>73</sup> VELENSKÝ, M. *Průpravné hry*. s. 10.

### 3.1 První herní cvičení

V tomto cvičení nastupují útočníci hráči v početní převaze pět na čtyři. Od buly hráč přihrává kotouč odrazem od mantinelu za brankou soupeře. Spoluhráč zachytí puk v prostoru a přihrává hráči po pravici. Hráč se obloukem vrací pro kotouč, při tom ohrožuje brankoviště a naláká na sebe tři soupeře. Nakonec přihrává do prostoru levého kruhu, kde hráč zmírní rychlost kotouče a narazí tak na střelu zakončujícímu hráči.







V tomto cviční došlo k využití přihrávky od mantinelu a tím k překvapení soupeře a následně k navázání obránců jedním útočníkem. Tím se odkryl prostor v levém kruhu pro možnost zakončení.

### 3.2 Druhé herní cvičení

V tomto cvičení nastupují útočníci hráči v početní převaze pět na čtyři. Hráč vyhraje vzhazování na levém koncovém bodu v útočném pásnu. Přihrává na přibližný střed tohoto pásma, kde je situovaný hráč. Odtud směřuje přihrávka dozadu na volného hráče. Hráč po krátkém zpracování posílá kotouč do levého rohu kluziště a najíždí si do prostoru mezi kruhy, kde opět získává puk, střílí na branku a následně doráží.





Zde se uplatnily rychlé přihrávky do volných prostorů a následný rychlý přesun od modré čáry do prostoru mezi kruhy.

### 3.3 Třetí herní cvičení

V tomto cvičení nastupují útočníci hráči v početní převaze pět na čtyři. Z obraného pásma na levé straně rozehrává hráč podél mantinelu na hráče, který změní směr pohybu kotouče na střed kluziště. Hráč, který se v této oblasti nachází, jde kotouči naproti a bruslí opět podél mantinelu. Přihrává zase na střed ledové plochy, ale již k modré čáře, rozjetému hráči, který se snaží dostat do prostoru mezi kruhy a připravit si tak prostor ke střele.





Zde se uplatnila obratnost a kooperace podél mantinelu, která umožnila rychlostně a technicky dobře vybavenému hráči dojet až před bránu.



### 3.4 Čtvrté herní cvičení

V tomto cvičení nastupují útoční hráči v početní převaze pět na čtyři. V levém rohu soupeře hráč kontroluje kotouč, přičemž ho chrání a je mu k dispozici pro přihrávku spoluhráč. Spoluhráč tělem odstaví soupeře a pokračuje do prostoru za branou, kde očekává přihrávku. Atakovaný hráč za branou je opět kontrolován předešlým hráčem. Díky tomu může kotouč zavést do druhého rohu. V prostoru před brankovou čarou přihrává k modré čáře na střed kluziště, kde je připraven hráč ke střele či přihrávce. Volný hráč účinkující v prostoru za brankovou čarou přejíždí před brankaře, aby clonil. Třetí hráč provádí osmičky v kruhu pro vhazování a snaží si vytvořit prostor pro zakončení.







Zde se uplatnila práce dvou hráčů za branou, kteří dokázali vytvořit přihrávku doprostřed hřiště na rozjetého hráče.

### 3.5 Páté herní cvičení

V tomto cvičení nastupují útočníci hráči v početní převaze pět na čtyři. Po vzhazování na pravém koncovém bodu soupeře směřuje přihrávka k modré čáře u pravého mantinelu. Následně hráč přesouvá hru k hráči na opačném mantinelu a přesouvá se ke středu kluziště. Tam očekává přihrávku a střílí na branku. Zbylí hráči se snaží clonit před brankařem.





Zde se jedná o rychlou akci tří hráčů, která vyústila v nepříjemnou střelu pro soupeře od modré čáry.

### 3.6 Šesté herní cvičení

V tomto cvičení nastupují hráči v plném počtu. Hráč vede puk podél levé strany mantinelu, kde na sebe vyláká dva protihráče, pokračuje dál ve směru a až v levém rohu kluziště změni směr k prostoru mezi kruhy. Dva spoluhráči v okamžiku změny směru jsou na pozicích za brankou a v prostoru mezi kruhy, kde očekávají přihrávku. Ve chvíli, kdy se hráč vedoucí kotouč ocitne v prostoru mezi kruhy, oba hráči se přesouvají k nejbližší tyči tak, aby dali možnost spoluhráči se rozhodnout pro střelu či přihrávku.







Zde je patrné, že pokrytí obránci nemohu vzít kotouč útočníkovi, který vzal hru na sebe a vytvořil tak situaci s gólovou šancí, kdy má možnost vystřelit na bránu nebo přihrát spoluhráči před odkrytou bránou soupeře.



### 3.7 Sedmé herní cvičení

Hráč dostává dlouhou přihrávku z obraného pásma, kterou prodlouží nahozením podél pravého mantinelu. V rohu kluziště případně dohraje souboj a směřuje do prostoru za branou. Nahozený puk se snaží zachytit spoluhráč, který kotouč vrátí předešlému hráči a najíždí si k brance k zakončení.



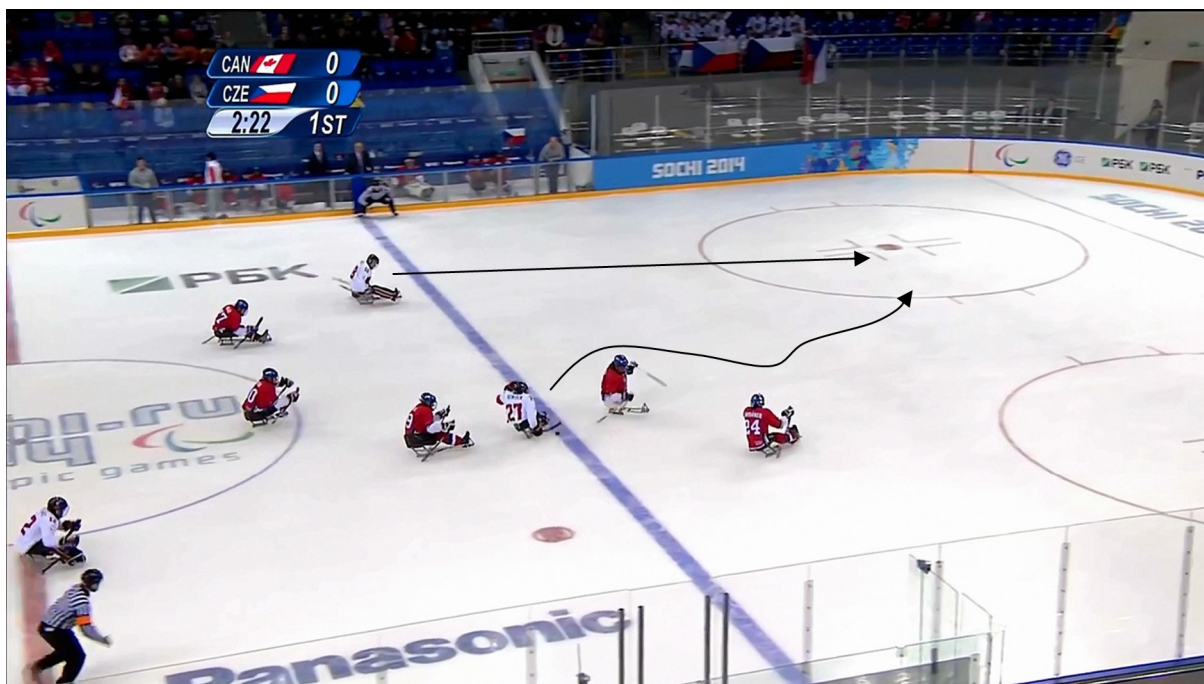


Zde je důležitá rychlost, kterou hráči disponují, aby mohli být u puku dříve, než se bránící hráči vrátí z útočné akce.

### 3.8 Osmé herní cvičení

V tomto cvičení nastupují hráči v plném počtu. Z obrané třetiny přichází přihrávka přibližně ke středu kluziště, kde spoluhráč obloukem zpracuje a narazí rozjetému spoluhráči. Ten pokračuje ve velké rychlosti středem kluziště směrem k brance. Po své levici má stejně tak rozjetého spoluhráče. Využívá nabrané rychlosti a už jenom s pomocí kliček se dostává do prostor mezi kruhy, kde nahrává spoluhráči ke střele.





Zde opět hraje důležitou roli rychlost, jednak k přečíslení soupeře, ale dává také větší možnost více se soustředit na práci s kotoučem v útočném pásmu.

### 3.9 Deváté herní cvičen

V tomto cvičení nastupují hráči v plném počtu. Z pravého rohu kluziště hráč předává kotouč zadovkou na hráče za brankářem a kruhem se vrací zpět na výchozí bod, kde očekává přihrávku. Hráč, který se před tím nacházel za brankářem, si vyjede podél mantinelu na úroveň bodu pro vhadzování a přihrává opět na spoluhráče, přičemž se snaží zaujmout prostor ve středu kruhu, kde pak střílí na bránu.



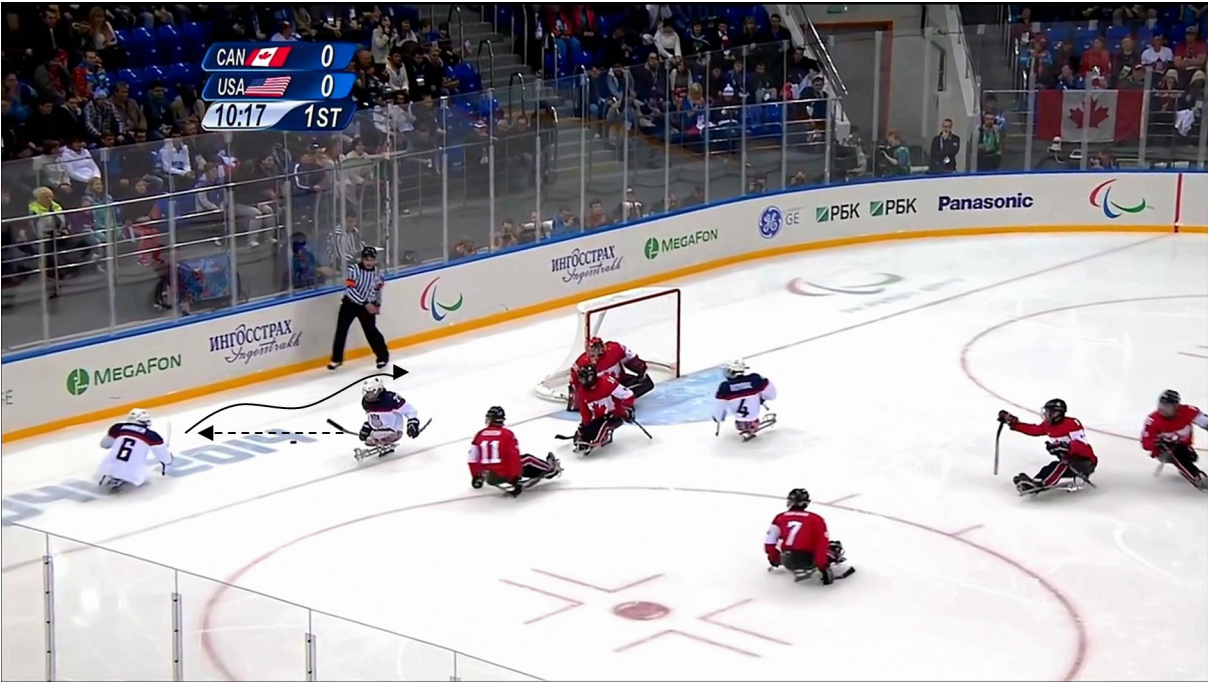
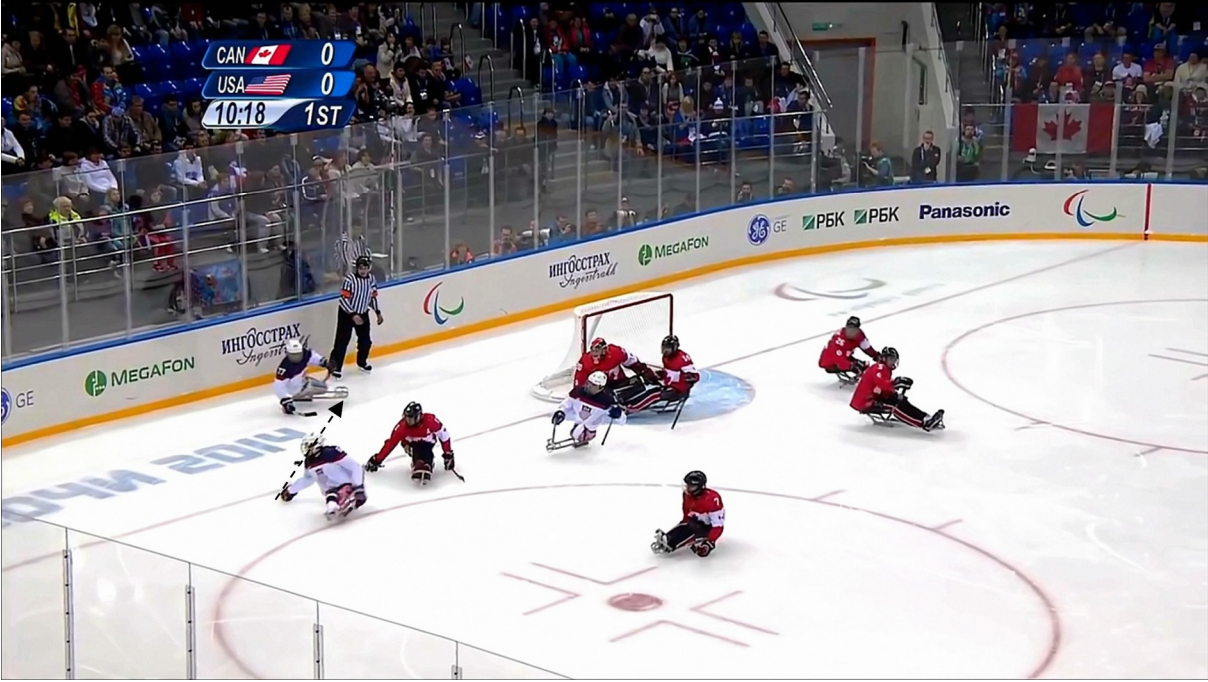


Zde vznikl prostor k zakončení v prostoru v pravém kruhu, který se zrodil z kooperace mezi hráči, kteří bruslí v kruhu.

### 3.10 Desáté herní cvičení

V tomto cvičení nastupují hráči v plném počtu. U mantinelu, přibližně ve středu mezi brankou a rohem kluziště, sledge hokejista vyjede rovně na brankovou čáru, kde se zatím nachází spoluhráč. Přihrává zadovkou na místo výchozího bodu. Hráč z brankové čáry si najede z levé strany a kotouč zachytí, to znamená, že si spoluhráči vymění místa. Hráči si ještě jednou přihrají kotouč, vymění místa a momentálně se sledge hokejista kontrolující puk přiblíží zezadu k brance a snaží se přihrát třetímu hráči, který se do této doby snažil vytvořit prostor před branou, nebo zvolí přihrávku až k hráči u modré čáry.









Zde opět vznikla výhodná situace pro zakončení od modré čáry či možnou přihrávku před bránu díky kooperaci dvou hráčů za branou, kteří se pohybují na ledě v kruzích.

## **Diskuze**

Mým cílem, mimo jiné, bylo pomocí této bakalářské práce přispět k odborné literatuře, která se zabývá tímto kontaktním sportem. Chtěl bych napomoci naší sledge hokejové reprezentaci, ale i jiným příznivcům tohoto sportu, třeba už jen poskytnutím inspirace ke zpestření jejich tréninkové jednotky. Obrazové materiály pro praktickou část práce jsem získal ze záznamů vrcholových zápasů s cílem, aby se zakreslená a slovy popsaná herní cvičení opírala o hru aktuálně nejvyšších herních kvalit.

O tématu průpravných her ve sledge hokeji jsem se snažil shromáždit co nejvíce informací jak z tuzemské, tak i zahraniční literatury. Narazil jsem však na nedostatek literatury související s tímto sportovním odvětvím. Proto doufám, že i můj menší příspěvek může mít svůj vliv. Jsem totiž toho názoru, že sledge hokej si skutečně zaslouží více literatury i internetových odkazů k jeho problematice.

Chtěl bych zde podotknout, že osobně rád vidím, že herní úroveň českého sledge hokeje má vzestupnou tendenci a věřím, že naše reprezentace časem dosáhne kvalit, kterými se herně vyrovná Kanadánům či hráčům Spojených států amerických. Věřím, že sledge hokej má potenciál k dalšímu rozšiřování počtu členů i fanoušků tohoto sportu.

## **Závěr**

V bakalářské práci jsem popsal počátky této hry pro osoby se specifickými potřebami jak v prostředí Švédska a dalších zemí, tak i v České republice. Ve své práci jsem se dále blíže věnoval historii české sledge hokejové ligy a nárůstu jejích členů od roku 2002. Spolu se vznikem ligy se dostavily také první zahraniční úspěchy nově zformované české sledge hokejové reprezentace. Díky úspěchům přitahuje sledge hokej pozornost a například stadion ve Zlíně, který byl postaven na počátku tohoto století, byl již přizpůsoben přímo pro potřeby sledge hokejistů. Pravidla tohoto sportu se již od počátku snaží být co možná nejpodobnějším pravidlům ledního hokeje tak, aby byl zachován charakter této hry. Česká pravidla jsou otevřená i pro hráče bez postižení, a možná i to je důsledkem nárůstu počtu ligových klubů. Dále jsem se v této části věnoval shrnutí principů tréninku, který je založený na současných teoriích učení. Základy v tréninkových postupech v technické, taktické nebo technicko-

taktické stránce jsou základními složkami Metodicko-organizačních forem, které je nutné ovládat před tím, než začneme s realizováním průpravných her.

Druhá část bakalářské práce je věnována právě těmto průpravným hrám. Obecné seznámení s jejich definicí ukazuje, že mohou být zaměněny s jinými tréninkovými prvky, nutno dodat, že mnohdy ke škodě učebního procesu. Je zřejmé, že mají výrazný motivační charakter a vliv na zpestření tréninkového procesu. Zabýval jsem se též problémem, který spočívá v tom, kdy začít průpravné hry začleňovat či jak je důležité přikročit k tomuto didaktickému procesu až ve chvíli, kdy jsou k tomu hráči dostatečně technicky způsobilí. V některých herních situacích rozebíraných v praktické části této práce je vidět, jak potřebná je koordinací připravenost hráčů. Dále nacházím řešení, které spočívá v tom, jak případně tato cvičení přizpůsobit individuální herní úrovni hráčů. Začleněním průpravných her, obzvláště pak těch vytvořených na základě herních cvičení druhého typu, do tréninkového programu, lze hráče učit novým herním dovednostem a taktikám použitelným během utkání. To vede ke zlepšení předpokladů pro pochopení základů kooperace i soupeření ve sportovní hře.

V analýze průběhu sportovních utkání, na kterých jsou dobře patrné reálné situace průpravných her, jsem dokázal jejich použitelnost pro vytváření herních cvičení druhého typu. Vysoká herní úroveň utkání v Soči zaručuje, že budou kvalitním tréninkovým prvkem i pro pokročilé hráče. Na modelových situacích je patrné, jak se individuální akce hráčů střídají s týmovou kooperací a jak jsou pro sebe navzájem potřebné. Podrobný rozbor herních situací včetně závěrečných shrnutí výhod jednotlivých akcí může být, jak doufám, vodítkem pro vymyšlení podobných průpravných her. Z většiny rozebíraných průpravných her lze pomocí zjednodušení celkem snadno vytvořit opakující se prostorově vymezená herní cvičení.

Z analýzy vyplynulo, že aplikace herních cvičení, které jsem uvedl ve třetí kapitole, do podoby průpravných her nabízí hráčům přípravu, která vede ke zvýšení rychlosti k přecíslení soupeře, rychlosti přihrávek či zlepšení obratnosti v kooperaci jednotlivých hráčů, pokrytí obránců, kteří zamezí útočníkovi vzít kotouč i zdokonalení práce s kotoučem během nabrané rychlosti. Též vyplynulo, že úspěšnost často spočívá v kooperaci hráčů, kteří bruslí v kruhu.

## Seznam použité literatury a internetových zdrojů

### Odborná literatura:

DAŘOVÁ, Klára a kol. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. Praha : Karolinum, 2008. 89 s. ISBN 978-80-246-1520.

KUDLÁČEK, Martin a kol. *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 122 s. ISBN 978-80-244-1655-7.

KUDLÁČEK, Martin a kol. *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 91 s. ISBN 978-80-244-3938-9.

VELENSKÝ, Michael. *Průpravné hry*. Praha : Karolinum, 2005. 91 s. ISBN 80-246-0970-3.

### Elektornické zdroje:

*Canada vs Czech Republic full game; Ice sledge hockey; Sochi 2014 Paralympic Winter Games* [online]. 11. 3. 2014. Dostupné na www: <https://www.youtube.com/watch?v=USMMqVnLdb0> [cit. 18. 8. 2016].

*Canada vs USA; Semi-final Ice Sledge Hockey; Sochi 2014 Winter Paralympic Games* [online]. 13. 3. 2014. Dostupné na www: [https://www.youtube.com/watch?v=LELQQYOwF\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=LELQQYOwF_s) [cit. 18. 8. 2016].

*Česká sledge hokejová asociace* [online]. Dostupné na www: <http://www.csha.cz/> [cit. 13. 6. 2016].

*Český svaz ledního hokeje* [online]. Dostupné na www: <http://www.cslh.cz/> [cit. 10. 8. 2016].

*Český svaz tělesně postižených sportovců* [online]. Dostupné na www: <http://www.cstps.cz/> [cit. 19. 7. 2016].

*Sledge hokej* [online]. 30. 10. 2015. Dostupné na www: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Sledge\\_hokej](https://cs.wikipedia.org/wiki/Sledge_hokej) [cit. 20. 7. 2016].