

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2012

Lukáš Studnař

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



**Teorie a metodika výuky základů bruslení ledního
hokeje pro mladší školní věk 8 - 12let
(bakalářská práce)**

Autor práce: Lukáš Studnař, Tělesná výchova a sport
Vedoucí práce: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph. D.

České Budějovice, 2012

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**Theory and methodology of teaching skating basics ice
hockey for school age 8 - 12
(graduation theses)**

Author: Lukáš Studnař, Physical education and sport
Supervisor: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph. D.

České Budějovice, 2012

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Teorie a metodika výuky základů bruslení ledního hokeje
pro mladší školní věk 8 – 12 let

Jméno a příjmení autora: Lukáš Studnař

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph. D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2012

Abstrakt:

Cílem a úkolem naší práce je návrh a ověření výukového programu bruslení pro hráče ledního hokeje mladšího školního věku. Poukazujeme na důležitost zařazování čistě bruslařského tréninku v mládežnických kategoriích. V teoretické části práce jsou popsány základní bruslařské dovednosti, jejich nácvik a chyby. Práce je doplněna o fotodokumentaci všech základních bruslařských dovedností, které jsou specifické pro mladší školní věk. Přílohy obsahují potřebné vybavení pro trénink ledního hokeje, použité značení a dílčí tréninkové jednotky z naší vytvořeného výukového programu bruslení.

Klíčová slova: bruslení, metodika, nácvik, lední hokej, výukový program, dovednost

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Theory and methodology of teaching skating basics ice hockey for school age 8 - 12

Author's first name and surname: Lukas Studnar

Field of study: Physical education and sport

Department: Department of sports studies

Supervisor: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph. D.

The year of presentation: 2012

Abstract:

The goal and task of our project is the proposal and verification of an skating training program for ice hockey players of younger school age. We emphasize on the importance of basic skating training in youth categories. The theoretical part describes the basic skating skills, their training and errors. The work is complemented by photographs of all basic skating skills that are specific to younger school age. Annexes contain the necessary equipment for training of ice hockey, used marking and partial training units of our created skating training program.

Keywords: skating, methodology, practice, ice hockey, program of practice, skill

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivované Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Podpis studenta

Datum.....

Poděkování

Rád bych poděkoval panu Petru Kovaříčkovi za možnost spolupráce s mládeží ve Veselí nad Lužnicí. Dále bych chtěl poděkovat panu Radimu Heřmanovi za poskytnutí ledové plochy. Velké poděkování patří především vedoucímu mé bakalářské práce panu PaedDr. Ludvíku Michalovovi, Ph. D. za pomoc, odborné rady a cenné informace při vypracování práce.

Obsah

1. Úvod	9
2. Teoretická část práce.....	10
2.1 Rozbor literatury.....	10
2.2 Charakteristika ledního hokeje.....	13
2.3 Počátky ledního hokeje	13
2.4 Zdravotní význam pohybu na bruslích	14
2.5 Dítě mladšího školního věku.....	15
2.5.1 Pohybový vývoj.....	16
2.5.2 Tělesný vývoj	17
2.5.3 Psychický vývoj.....	17
2.5.4 Sociální vývoj	17
2.6 Pohybové schopnosti	18
2.6.1 Obratnostní (koordinační) schopnosti.....	19
2.6.2 Rychlostní schopnost	19
2.6.3 Silové schopnosti.....	20
2.6.4 Vytrvalostní schopnosti.....	20
2.6.5 Pohyblivost	20
2.7 Hokejové bruslení.....	21
2.7.1 Metodická doporučení.....	22
2.7.2 Vybavení	22
2.7.3 Základní postoj	23
2.7.4 Jízda vpřed.....	24
2.7.5 Jízda vzad	28
2.7.6 Zastavení	32
2.7.7 Oblouky.....	38
2.7.8 Obraty.....	44
2.7.9 Starty	47
2.8 Pokročilé prvky hokejového bruslení	49
2.8.1 Vyjíždění ostrých oblouků	49
2.8.2 Zastavení z jízdy vzad, „T – zastavení“	50
2.8.3 Překládání vzad.....	50
2.8.4 Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad (obrat s přešlápnutím).....	52
2.8.5 Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed (obrat s přešlápnutím).....	52
2.8.6 Start stranou vpřed.....	54
2.8.7 Start z místa do jízdy vzad	54
2.9 Brankářské bruslení	55

2.9.1 Základní brankářský postoj	56
3. Cíle práce	57
3.1 Výzkumné předpoklady	57
3.2 Úkoly práce	57
4. Metodologie	58
4.1 Charakteristika zvoleného souboru	58
4.1.1 Zajištění souhlasu a anonymity zvoleného souboru	58
4.2 Použité metody	58
4.2.1 Obsahová analýza	58
4.2.2 Metoda pozorování	58
4.2.3 Metoda testování a měření	59
4.2.4 Metoda komparativní	59
4.3 Metodika výzkumu	59
4.3.1 Výukový program bruslení	60
4.3.2 Průběh testování	63
5. Výsledky	68
5.1 Výsledky metody pozorování a testování – listopad 2011	68
5.1.1 Hodnocení pohybových prvků jízdy vpřed – listopad 2011	68
5.1.2 Výsledky rychlostního testu – listopad 2011	71
5.1.3 Výsledky rychlostně - vytrvalostního testu - listopad 2011	72
5.2 Výsledky metody pozorování a testování - únor 2012	73
5.2.1 Hodnocení pohybových prvků jízdy vpřed – únor 2012	73
5.2.2 Výsledky rychlostního testu – únor 2012	78
5.2.3 Výsledky rychlostně - vytrvalostního testu - únor 2012	80
6. Diskuse	81
7. Závěr	84
Referenční seznam	85
Seznam příloh	87

1. Úvod

Lední hokej je bezpochyby jedním z nejpobulárnějších a nejoblíbenějších kolektivních sportů nejen v České Republice, ale i ve světě. Díky úspěchům českých hokejistů se lední hokej stává pobulárnějším. Každý začínající hráč by jednou rád dosáhl takových úspěchů, jako naši nejznámější hokejisté. Musí si však uvědomit, že za takovým úspěchem je skryta obrovská dřina a píle, a to nejen na ledě, ale i mimo něj. V ledním hokeji je důležité rychle se rozjet vpřed a vzad, co možná nejrychleji změnit směr jízdy, zabrzdít a opět se rozjet. Sem tam zdolat nějakou překážku (např. protihráče, nebo hůl), přibrzdit si, vstát z ledu, udělat obrat a přejít do jízdy vzad a vpřed. Všechny tyto požadavky, které na nás hra ledního hokeje klade, se nedají zvládnout bez skvělé techniky bruslení.

Toto téma jsem si vybral, protože k hokeji mám kladný vztah už od dětství, kdy jsem v šesti letech poprvé vkročil na led a zůstalo mi to po dobu 16 - ti let. Za tuto dobu jsem se hodně naučil a vím, že dobrý hokejista musí být vynikajícím bruslařem a všechny bruslařské pohyby musí mít zvládnuté po technické stránce. Chtěl bych proto poukázat na důležitost zařazení čistě bruslařského tréninku bez kotouče do hokejového tréninku pro děti mladšího školního věku, vymezení častých chyb, kterých se malí bruslaři dopouštějí a naopak poukázat na bonusy, které jsou spjaty se zvládnutím techniky bruslení, jako je vyšší rychlost, lepší obratnost a nižší spotřeba vynaložené energie.

2. Teoretická část práce

Předem musíme zdůraznit, že jsme se při vypracování práce potýkali s malým množstvím dostupné literatury zabývající se problematikou hokejového bruslení. V teoretické části bakalářské práce se zabýváme rozbořem literatury a pramenů k zadanému tématu, dále pak zdravotními aspekty, krátce historií, charakteristikou mladšího školního věku, základy hokejového bruslení a jejich nácvikem.

2.1 Rozbor literatury

Dříve, než jsem mohl začít s vypracováním zadané práce, bylo nutné důkladně se seznámit s problematikou zadaného tématu. Vedle vlastních zkušeností jsem vycházel z několika teoretických dat, pramenů a literatury. Značná část literárních pramenů mi byla poskytnuta v Akademické knihovně JU. Také mi byly zapůjčeny dvě publikace od trenérů TJ Lokomotiva Veselí nad Lužnicí. Využil jsem také knihy z vlastní knihovny.

ŠTUMBAUER, J., 1990. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. 1. vydání. České Budějovice: Pedagogická fakulta. Tato kniha mi poskytla informace týkající se metod, které se používají při výzkumu v tělesné kultuře.

Potřebnou publikací pro naši práci je kniha CHOUTKA, M., BRKLOVÁ, D., VOJTÍK, J., 1999. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. 1. vydání. Plzeň: Západočeská univerzita. ISBN 80-7082-500-6. Publikace se mimo motorického učení zabývá také druhy učení, senzomotorikou, biologickými základy a chováním. Je zde rozdělena motorika ve fylogenezi a ontogenezi. A i když je tato publikace starší, stále se z ní dají čerpat zajímavé a potřebné informace.

JUŘINOVÁ, I., STEJSKAL, F., 1987. *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Tato publikace se zabývá nejen rozvojem pohybových schopností, ale také aspekty motorického učení z hlediska ontogeneze. Pohybové schopnosti jsou zde rozděleny a přehledně popsány dle určitého věku. Pro naši práci jsem využil předně charakteristiku mladšího školního věku.

Knihou, která nám poskytla potřebné informace ohledně vývoje dětí mladšího školního věku je PERIČ, T., 2008. *Sportovní příprava dětí*. 2. doplněné vydání. Praha: Grada Publishing a.s. ISBN 978-80-247-2643-4.

PERIČ, T., 2002. *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 80-247-0472-2. Autor se zabývá základním bruslením, které potřebuje každý začínající hokejista. Popisuje zde podrobně techniku základních bruslařských dovedností, jako je například jízda vpřed, vzad, vyjetí oblouků apod. Vedle teorie a metodiky bruslení hráčů mě obohatila tato publikace o znalosti z pohybu a bruslení brankáře, grafické značení v ledním hokeji. Také jsou zde užitečné informace o tréninku mimo led a zařazení různých cvičení na suchu pro rozvoj pohybových schopností.

Starší publikací, ze které jsme mohli čerpat do naší práce je KOSTKA, V., 1984. *Moderní hokej*. Praha: Olympia. ISBN 27-045-84. Tato kniha není přímo určená pro hokejovou mládež, ovšem jsou zde popsány základy bruslení. Nesmíme zapomenout na část, která je zaměřená na brankářské bruslení a pohyby v brance, doplněnou o fotografie. Zajímavě je zde popsána historie ledního hokeje. Je zde zmíněna celá systematika ledního hokeje, ale to je nad rámec naší práce.

BUKAČ, L., KOSTKA, V., 1986. *Lední hokej: Teorie a didaktika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-326-86. Tato publikace informuje o vývoji ledního hokeje, nabízí znalosti o rozvoji pohybových schopností. Stejně jako předešlá publikace se zabývá, mimo jiné, také teorií hokejového bruslení, avšak je to z jiného pohledu než v předchozí literatuře. Tato publikace je obohacena o řadu graficky znázorněných cvičení pro rozvoj bruslařských dovedností nejen útočníků, ale i obránců a v poslední řadě brankářů.

Následující publikace, ŠAFAŘÍK, V., JAURIS, B., KOSTKA, V., SEDLÁČKOVÁ, M., 1985. *Teorie a metodika bruslení*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 60-144-84., uvádí význam bruslení a zdravotní aspekty. Publikace je rozdělená do tří souborů obsahují: hokejové bruslení, krasobruslení a rychlobruslení. Pro mou práci jsou zde důležité informace o pohybu bruslí, přenášení váhy v určitém pohybu a informace o poloze těžiště. Je také obohacena o několik cvičení pro nácvik bruslařských dovedností. Jdou zde uvedeny i pohybové hry na ledě, které se dají využít k zadanému tématu práce. Autor se zde zmiňuje o vybavení pro bruslení (výzbroj, výstroj). Dle

mého názoru se dá čerpat i z části, která se zabývá krasobruslením, kde je dbáno na perfektní techniku bruslení.

Další zdroje mi byly poskytnuty od trenérů mládeže na zimním stadionu ve Veselí nad Lužnicí.

Vyzdvihl bych zejména publikace PAVLIŠ, Z., 2006. *Trénink nejmladších hokejistů: kategorie přípravek*. Praha: ČSHL. Tato verze je rozsáhlou publikací převzatou od kanadských trenérů ledního hokeje. Je rozdělena do několika lekcí, které na sebe postupně navazují. Zabývá se úplně prvními krůčky na ledě až po zvládnutí základních bruslařských dovedností. Jsou zde graficky znázorněny pohyby na bruslích, uvedeno je zde několik her na zdokonalení obratnosti na ledové ploše. Uvádí se zde také časové rozvržení tréninkové jednotky, doporučení čas pro trénování určitých dovedností, i když je to zavádějící, protože každý se nenaučí za stejnou dobu stejné věci. Kniha je plná tipů a rad pro začínající trenéry.

PAVLIŠ, Z., PERIČ, T., NOVÁK, Z., MAZANEC, M., 2000. *Příručka pro trenéry ledního hokeje 2. část: Příprava na ledě*. Praha: ČSLH, ISBN 80-238-5831-9. Z této publikace bych vyzdvihl přehledně rozdělené věkové a vývojové zákonitosti. Je zde uveden podrobně rozvoj pohybových schopností, který je rozdělen do věkových kategorií. Tato kniha je zaměřená, jak na trénink na ledě tak mimo něj.

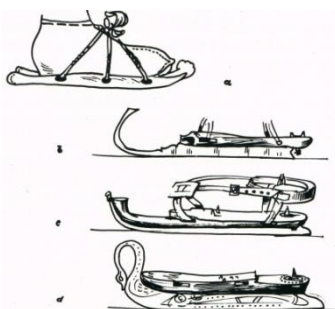
Následující knihu jsem použil z vlastní knihovny. PERIČ, T., PAVLIŠ, Z., 2009. *Abeceda hokejového bruslení*. Praha: ČSLH. ISBN 80-900188-8-2. Autor je velice známý veřejnosti pohybující se okolo ledního hokeje. Je to rozsáhlá publikace zabývající se metodikou základů hokejového bruslení. Tato kniha je obohacena o ilustrace ke každé bruslařské dovednosti. Autor zde popisuje i nácvik každé z bruslařských dovedností, což je velice přínosné pro naši práci. Na závěr jsou zde popsány různé hry na ledě a bruslařská cvičení.

2.2 Charakteristika ledního hokeje

Lední hokej je hra branková, která se hraje na ledové ploše. Ledová plocha je dlouhá 56 - 61 metrů a široká 26 až 31 metrů. Na hřišti jsou čáry, dvě modré a jedna červená, které rozdělují hřiště na tři pásma. Útočné, střední a obranné pásmo. Hokej se hraje s tzv. „pukem“ (úkolem je umístit „puk“ do soupeřovy branky) v počtu šesti hráčů na každé straně (5 hráčů a 1 brankář). Rozdíl je pouze u přípravky, kde se hraje v útočném nebo obranném pásmu tzv. „minihokej“. Hraje se v počtu 4 hráčů a 1 brankáře. U „minihokej“ je hrací doba 3 x 15 minut hrubého času. Od 5. tříd až po kategorii mužů je hrací doba 3 x 20 minut čistého času. Jelikož je ledního hokej hra branková, vítězem se stává to družstvo, které vstřelí více gólů do branky soupeře.

2.3 Počátky ledního hokeje

První zmínky o bruslení se datují až do mladší doby kamenné, kdy pravděpodobně snaha o rychlejší pohyb po ledové ploše vytvořila první brusle. Byly vyrobeny z holenních kostí zvířat s ostrou hranou (viz Obr. 1).



Obr. 1: Nejstarší podoba bruslí (Šafařík a kol., 1986, s. 7)

Z počátku se k bruslení používala pouze jedna brusle. Druhá noha sloužila, jako odrazová. Pro lepší skluz po ledové ploše byly tehdy brusle namazány sádlem. Nejstarší zprávy o bruslení jako takovém máme ze severských zemí, odkud se tato činnost rozšířila do ostatních částí Evropy. Jednou z prvních zemí, kde bruslení sloužilo nejen jako dopravní prostředek, ale i jako zábava bylo Holandsko. V Holandsku vznikla hra s názvem „Kolven“ (viz Obr. 2), při níž dvě družstva poháněla po ledě míček zahnutými holemi (Šafařík a kol., 1986).



Obr. 2: Ilustrace první podoby ledního hokeje (<http://www.nhl.cz>)

Táborský (2005) uvádí, že „hru na ledě s hokejkou” přivezli do Kanady zřejmě vojáci Velké Británie. Za první pravidla jsou považována ta, která vznikla na McGillově univerzitě v Montrealu v roce 1878. Tehdy ještě s osmi hráči. Rok předtím byl zaveden gumový kotouč.

Počátky ledního hokeje, jak ho známe dnes, jsou spojeny s druhou polovinou 19. století. Ve městech Kingston, Montreal a Halifax (Kanada). V Evropě se začal hrát lední hokej začátkem 20. století a to ve Velké Británii, Francii, Belgii, Švýcarsku a Čechách. V roce 1908 byla založena Mezinárodní federace ledního hokeje LIHG (Bukač a Kostka, 1986).

V listopadu roku 1908 bylo do Mezinárodní federace ledního hokeje (LIGH) přijato také Česko (Bohemia), tehdy ještě součást habsburské monarchie. V té době se hrálo bez střídání po dobu 2 x 15 minut, ještě s osmi hráči. Hřiště mělo tenkrát rozměry 40 x 20 metrů. V roce 1909 byl počet hráčů stanoven na sedm a hrací doba byla stanovena na 2 x 20 minut. Hra ledního hokeje v počtu šesti hráčů, jak ji známe dnes, byla stanovena až v roce 1912. Po přijetí Kanady a USA do LIGH nastaly další úpravy pravidel a v roce 1931 byla hra stanovena na tři třetiny po dvaceti minutách čistého času. Na program olympijských her se ledního hokej poprvé dostal roku 1920 v Antverpách (Táborský, 2005).

2.4 Zdravotní význam pohybu na bruslích

Z hlediska zdravotního je bruslení a s ním spojené krasobruslení a rychlobruslení jeden z nejvhodnějších druhů tělesných cvičení pro mládež. Pohyb mimo uzavřenou místnost, je nezbytnou podmínkou pro zdravý vývoj mladého organismu. Již samotný pohyb na čerstvém vzduchu zvyšuje krevní oběh, odstraňuje únavu a zvyšuje kapacitu

plic. Chladné prostředí pomáhá současně otužovat organismus a zvykat jej při vhodném oblečení na správnou termoregulaci. Probíhá-li výuka bruslení pod odborným dohledem a je dbáno na správnou techniku bruslení, dochází kromě zaměstnání dechového aparátu také k posílení svalstva dolních končetin, rozvíjí se rychlost a celková obratnost. Jízda na bruslích také pomáhá zvyšovat smysl pro rovnováhu (Šafařík a kol., 1985).

Bubenková (1986, s. 5) uvádí: „Bruslení poskytuje také jednu z mála možností vydatného a zdravého rekreačního pohybu i v zimním období a to s malými časovými i finančními nároky. Bruslařský pohyb v chladném prostředí zvyšuje celkovou odolnost organismu, rozvíjí jeho funkční schopnost, zejména působí kladně na nervosvalovou koordinaci, rovnováhu, sílu dolních končetin a správné držení těla“.

Chlapci, ale v dnešní době i dívky, získávají při ledním hokeji odvahu, bojovnost, postřeh, pohotovost i ukázněnost. Neposilují jen svalstvo nohou, ale také svalstvo paží i ostatní svalové partie (Kostka, 1984).

2.5 Dítě mladšího školního věku

Období mladšího školního věku je charakteristické vyrovnaností mezi biologickými a psychickými částmi vývoje, což je mimořádně důležitým předpokladem docility (motorické učenlivosti). Proto je toto období často označováno, z hlediska budoucího vývoje motoriky, za „zlaté“ a je potřeba mu věnovat značnou pozornost (Choutka a kol., 1999).

V tomto věku dochází k intenzivním biologicko - psycho - sociálním změnám, proto je tento věk vnitřně rozdělen do dvou relativně samostatných období. Dětství a prepubescence, nebo také dětství a pozdní dětství. Tento věk je charakterizován, jako všeobecně šťastné období mládí. Děti se vyvíjejí rovnoměrně, jsou optimistické, jeví zájem o vše konkrétní, jsou snadno ovladatelné, ovšem dokáže-li se jejich energie vhodně usměrnit. Pohyb je pro děti radost, není třeba je k němu nutit (Pavliš a kol., 2000).

Dohnal a kol. (1990) uvádí, že pohyby dětí jsou v tomto věku plynulé a harmonické, ovšem ne vždy, zejména v osmi letech, dostatečně jisté. Děti se v tomto věku v pohybových činnostech realizují, zajímají se o vlastní činnost a stále více i o výsledek pohybové činnosti. Specifický je rovnoměrný růst, vyrovnané tělesné

proporce, zvyšuje se pracovní kapacita srdečně cévního a dýchacího systému. Značný rozvoj zaznamenávají také rozumové schopnosti, zejména paměť a myšlení. Zvyšuje se také doba a úroveň pozornosti. Stále však preferujeme soutěživost a s tím spojenou motivaci.

Podle Kostky a Bukače (1986) právě v tomto věku děti přicházejí do oddílu, kde tvoří základ kategorie přípravky. Stupeň psychického a fyzického vývoje nám umožňuje zahájit sportovní přípravu. V celém období je patrný rychlý motorický vývoj. Z počátku jsou pohyby nepřesné, potíže činí bruslení jako základní pohyb. V mladším školním věku je výrazná spontánní pohybová činnost, která je vnitřní potřebou. V přípravě mladších hokejistů proto uplatňujeme všechny druhy přirozených cvičení (běh, skoky, přelézání, házení, drobné úpoly, šplh, plavání) v zásadě soutěživou formou. Děti se v tomto období rychle a dobře učí akrobatickým cvičením (obměny kotoulů, přemetů, rychlé změny poloh atd.).

2.5.1 Pohybový vývoj

„Učení pohybovým dovednostem probíhá celý život. V dětství si děti osvojují základní pohybové dovednosti v souvislosti s poznáváním okolního světa a vzájemnou komunikací, čímž se také učí učit. Později si děti, dospívající a dospělí dále rozšiřují pohybové dovednosti v souladu se svými potřebami a zájmy“ (Choutka a kol., 1999, s. 17).

Mladší školní věk je charakterizován vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti děti snadno a rychle zvládají, ale mohou mít malou trvalost a při méně častém opakování jsou opět rychle zapomenuty. Charakteristickým znakem dětské motoriky je neúspornost pohybu, která se projevuje u dospělých. V tomto věku stačí dokonalá ukázka pohybu a děti jsou schopné ho zopakovat napoprvé, někdy po několika málo pokusech. Problémy, které se objevují v počátku mladšího školního věku u koordinačně složitějších pohybů, snadno rychle vymizí. Na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinačně složitější cvičení (Perič, 2005).

2.5.2 Tělesný vývoj

Toto období doprovází rovnoměrný růst výšky a hmotnosti dětí. Výška narůstá pravidelně o 6 – 8cm ročně. Dochází také k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vnitřní kapacita se průběžně zvětšuje. Zakřivení páteře se ustaluje, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení velmi pružná a měkká. Mění se tvar těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry končetin, které tak vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem. Mozek, jako orgán CNS má růst ukončen už před začátkem tohoto období. Ovšem nervové struktury, zejména v mozkové kůře dále dozrávají, to má za následek příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů. Příznivý je rozvoj koordinačních a rychlostních schopností (Pavliš a kol., 2000).

2.5.3 Psychický vývoj

Charakteristické pro toto období je přibývání nových vědomostí, rozvoj paměti a představivosti. Při poznávání a myšlení se děti soustředí spíše na jednotlivost, souvislosti jim nedocházejí. Abstraktní pojmy dítě chápe velice málo. Děti jsou velice impulsivní a přechod z radosti ke smutku a naopak je velice rychlý. Vůle je pouze slabě vyvinuta, takže dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, má-li překonávat okamžité nezdary. Každou činnost dítě silně citově prožívá, viditelné je také zvýšení odvahy i zvýšení vnímavosti k okolnímu prostředí. Přetrvává malé množství sebekritičnosti k vlastnímu vystupování a jednání. Je zde dobře vyvinuta sounáležitost k mužstvu, děti rády spolupracují (Pavliš a kol., 2000).

Podle Dohnal a kol. (1990) dítě kolem 9. roku si začíná uvědomovat, že mezi osvojovanými poznatky jsou určité vztahy a ty začíná spojovat do větších celků. Nacvičování pohybů doplňujeme ukázkou.

2.5.4 Sociální vývoj

Při vývoji dítěte v mladším školním věku se projevují dvě období. Jde o vstup do školy a období kritičnosti. Formální kolektiv, který vzniká při vstupu do školy (nebo hokejové družstvo) klade nároky na začlenění do kolektivu a podřízení se jeho normám. Dítě už není středem pozornosti rodičů a nastává přechod od hry k vážné činnosti

(učení, trénink). Děti začínají poznávat nové formální autority např. učitel nebo trenér, které mohou zastínit rodiče. Ve škole nebo v družstvu se mezi dětmi vytvářejí osobní vztahy a každý si buduje své postavení. Vznikají první kamarádské vztahy (Perič, 2005).

Na konci tohoto období se objevuje fáze kritičnosti, které se projevuje v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí (škola, rodina, sportovní klub). Objevuje se tendence negativního hodnocení skutečnosti a občas dochází ke snížení autority dospělých. Dítě hledá své idoly a je možné, že je objeví i v řadách svých vrstevníků, kteří tak pro něj mohou vytvářet přirozenou autoritu. Dítě si osvojuje základní kulturní návyky a postupně přebírá větší odpovědnost za svoji práci (Pavliš a kol., 2000).

2.6 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti chápeme, jako soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti. V podstatě jsou to vrozené předpoklady k pohybu, které se nedají získat, ale do určité míry se dají rozvíjet. Jsou poměrně stále v čase a jejich rozvoj vyžaduje dlouhodobé tréninkové působení (Juřinová a Stejskal, 1987).

Pohybové schopnosti rozdělujeme na :

- obratnostní (koordinační) schopnosti
- rychlostní schopnosti
- vytrvalostní schopnosti
- silové schopnosti
- pohyblivost

Rozhodující pro kvalitu hokejového růstu v rozvoji pohybových schopností je věkové rozmezí mezi 6 – 14 roky. V tomto období je potřeba, aby měl mladý hráč co nejvšestrannější základ, na kterém lze do budoucna stavět. Příprava musí zahrnovat vždy rozvoj všech pohybových schopností, nelze vynechat některou z nich (Pavliš a kol., 2000).

Tabulka 1: Poměr času vyjádřený v % zaměřený na rozvoj jednotlivých pohybových schopností.

Věková kategorie	Obratnost	Rychlost	Síla	Vytrvalost	Hra
9 – 12 let	20%	20%	10%	10%	40%

(Pavliš a kol., 2000)

2.6.1 Obratnostní (koordinační) schopnosti

Tato schopnost je pro bruslení a poté pro hru velmi důležitá. Při bruslení ji hráč využívá pro různé druhy obrátů, vstávání z ledu a při změně směru jízdy. Podle Kostky (1986) je důležitým kritériem obratnosti schopnost rychle se učit novým pohybům. Pro trénink obratnosti na ledě volíme podle Pavliše a Periče (2009) tato cvičení:

- hra na malém prostoru
- bruslení – změna směru, vyhýbání se, pokleky, kleky, obraty, pády
- koordinační cvičení na ledě

2.6.2 Rychlostní schopnost

Jednou ze základních pohybových schopností pro přípravu dětí a mládeže v ledním hokeji jsou schopnosti rychlostní. Jsou charakterizovány jako krátkodobé pohybové projevy v délce trvání 3 – 15 sec. prováděné maximálním úsilím. Trénink rychlosti by měl být zaměřen na různé části těla – trup, horní končetiny, dolní končetiny atd. V přípravě na ledě nemůžeme klást v žádném případě hlavní důraz na tuto pohybovou schopnost. Na tyto cvičení můžeme přistoupit až po dobrém zvládnutí techniky pohybu. Cvičení by měla být bez soupeře, v jednoduchých podmínkách. Jedná se o cvičení, jako jsou například starty, jízda vpřed i s brzdou (Pavliš a kol., 2000).

Z pravidla trénink rychlosti zařazujeme na začátek tréninkové jednotky. Předcházet by mu mělo důkladné zahřátí a protažení. Pavliš a Perič (2009) doporučují tato cvičení:

- různé způsoby bruslení se změnou směru (maximální rychlostí)
- minimálně 1x týdně zařadit speciální trénink rychlosti. Starty, rovinky, brzdy
- v každé tréninkové jednotce provádět tzv. rychlostní vstupy
- zařazení krátkých úseků hry v maximálním tempu.

2.6.3 Silové schopnosti

Z hlediska hokejového bruslení je důležitá dynamická síla dolních končetin. Hráč jí využívá u většiny základních pohybů na bruslích. Dynamickou sílu dolních končetin využívá hráč při startu a pro účinný odraz při jízdě vpřed i vzad. Jestliže hráč provede dostatečně silný odraz, následuje dlouhý skluz. Odměnou je rychlejší a ekonomičtější jízda. Přesto jsou silové schopnosti u mladšího školního věku brány, jako podpůrné pro rozvoj obratnostních a rychlostních schopností. Na ledové ploše preferujeme podle Pavliše a kol. (2000) tato cvičení:

- úpolové hry – různé druhy zápasení, přetahování
- cvičení ve ztížených podmínkách – tažení spoluhráče,
- výbušná síla – drobné hry, cvičení obsahující skoky, odrazy
- přirozená posilování s vlastní hmotností – kliky

U dětí zařazujeme cvičení na posilování velkých svalových skupin. Jsou to svaly stehenní, zádové, břišní a ramenní (Pavliš a kol., 2000).

2.6.4 Vytrvalostní schopnosti

V této věkové kategorii je vytrvalostní schopnost pouze podpůrnou schopností. Význam tréninku této pohybové schopnosti je pouze redukce na určitou odolnost proti únavě a zlepšenou ekonomičnost pohybu, proto je trénink vytrvalosti spíše brán, jako doplněk tréninkové jednotky. Nejlepším trénink vytrvalosti pro děti je hra (Perič, 2002).

2.6.5 Pohyblivost

Důležitou částí v tréninku dětí a mládeže je trénink pohyblivosti. V ledním hokeji je hráč vystaven jednostrannému zatížení. Negativní vliv jednostranného zatížení se později projeví na stavbě těla v podobě zkrácení, oslabení jednotlivých svalových skupin, nebo se objeví problémy s páteří (Pavliš a kol., 2000).

S ohledem na požadavky, které bruslení na tělo klade, je nutné rozvíjet pohyblivost zejména v kloubech dolních končetin (např. kyčelní kloub). Jestliže cvičení pro rozvoj pohyblivosti opomíjíme, hrozí vážné nebezpečí zranění (natažení třísel a jiné). Proto je nutné zařazovat do každé tréninkové jednotky různá protahovací,

kompenzační, vyrovnávací a dechová cvičení. Tato cvičení je důležité zařazovat na začátek a konec každé tréninkové jednotky.

2.7 Hokejové bruslení

Zvládnutí prvků hokejového bruslení je nedílnou součástí každého vynikajícího hokejisty. Kdo chce na bruslích dosahovat rychlé a úsporné jízdy musí ovládat správnou techniku bruslení. Hlavní sval, který je při bruslení zapojován, je sval dolní končetiny čtyřhlavý sval stehenní (m. quadriceps femoris). Ve spolupráci s extenzory dolních končetin uvádí tělo do bruslařského pohybu.

Dobrý bruslař musí ovládat perfektně jízdu vpřed, zastavení, starty, vyjíždění krátkých oblouků, překládání, starty z jízdy, obraty, přeskoky, jízdu vzad. Pro hráče vrcholové a výkonnostní formy ledního hokeje musí být hokejové bruslení zautomatizovanou pohybovou dovedností (Bukač a Kostka, 1986).

Perič (2009, s. 9) zdůrazňuje: „Hokejové bruslení je jednou z nejobtížnějších činností. Vyžaduje dlouhou dobu nácviku a jeho zvládnutí je závislé na množství různých činitelů. Kvalitní hráč současnosti je přímo závislý na vynikajícím zvládnutí všech hokejových dovedností. Hokejové bruslení vytváří základ pro všechny činnosti a jeho zvládnutí podmiňuje dosaženou úroveň technických i taktických dovedností”.

Jak již bylo řečeno, bruslení vyžaduje dlouhou dobu nácviku, a však nikdy nekončí. Je stále, více či méně zařazováno do tréninku hráčů všech věkových i výkonnostních úrovní. U nejmenších hokejistů zabírá bruslení nejvíce času, ale své místo má i při tréninkách reprezentačního družstva. Dobrá úroveň zvládnutí hokejového bruslení je podstatou všech činností na ledě (Perič, 2002).

Kostka (1984) uvádí, že hokejové bruslení je prostředkem k uskutečnění hry. Má svá obecná pravidla pohybu na bruslích, který je ovlivňován tím, že s pohybem těla souvisí i pohyb hokejové hole. Hůl je v podstatě prodlouženým ramenem páky paží.

Perič a Pavliš (2009) rozdělují bruslení: - JÍZDA VPŘED

- JÍZDA VZAD

- UŽITÉ BRUSLENÍ

- změny rychlosti (zastavení, starty)
- změny směru (oblouky, překládání)
- obraty, další bruslařské dovednosti

2.7.1 Metodická doporučení

Tyto postupy uvádí (Perič a Pavliš, 2009). Jsou ověřené praxí a plně vyhovují.

- Trénink by měl probíhat pokud možno 3x týdně v časovém úseku 60 minut (v této jednotce není zahrnuta příprava mimo led)
- Důležitá je kvalita ledu
- Je nutný větší počet asistentů (demonstrátorů) – umožňuje rozdělit družstvo do několika menších skupinek.
- Používat co nejvíce herní formu.
- Musí se dbát na správnou bruslařskou botu (kvalita, velikost)
- Veškerý nácvik dovedností provádět na obě strany a vždy časově vyváženě.
- Hráče je užitečné rozdělit do skupin podle zvládnutí jednotlivých bruslařských dovedností.

Pro nácviku základů hokejového bruslení je možné využívat, jako pomůcku základy krasobruslení.

2.7.2 Vybavení

Pro začátek výuky hokejového bruslení není nutné, aby dítě mělo celou hokejovou výstroj a výzbroj. Proto postačí, když má na sobě:

- Teplé oblečení - nejlépe šustákovou soupravu, teplé ponožky
- Přilbu s celo-obličejovým krytem
- Rukavice - nejsou nutné hokejové
- Důležité jsou chrániče kolen, loktů (časté pády)
- Brusle - musejí mít velikost odpovídající velikosti nohy dítěte. Nesmějí být velké a ani nesmějí tlačit.
- Hokejová hůl – důležitá pro nácvik hokejového bruslení, protože jak uvádí Bukač (1986), bruslení bez hokejové hole není hokejovým bruslením.

Postupem času je nutné výstroj doplnit o: spodní oblečení („ribano“), suspensor, chránič ramen, loktů, holení, kalhoty, chránič krku, hokejové rukavice, dres.

Kompletní hokejová výstroj a výzbroj viz příloha č. 1.

2.7.3 Základní postoj

Pro jízdu vpřed a další bruslařské dovednosti je důležitý základní postoj. Proto dříve než se začneme zabývat jízdou vpřed, je nutné vysvětlit si základní postoj po technické stránce a popsat chyby, kterým je potřeba se vyvarovat od samého začátku nácviku hokejového bruslení.

Základní postoj (viz Obr. 3a, 3b) vychází z nohou, které jsou od sebe vzdáleny na šíři ramen a pokrčené v kyčelním, kolením a hlezenním kloubu. Úhel pokrčení se pohybuje v rozmezí od 90 ° do 120 °. Trup je mírně překlونěn. Hlava je mírně zvednuta, hůl držíme v obou rukách (Perič, 2002).

Podle Periče a Pavliše (2009) rozdělujeme základní postoj na vysoký a nízký. Při postoji nízkém má hráč nohy silně pokrčeny. Tento postoj se využívá pro silnější odraz, avšak nevýhodou je rychlejší únava svalů, než při postoji vysokém. Hmotnost těla spočívá na přední části bruslí.



Obr. 3a: Základní postoj



Obr. 3b: Základní postoj (zdroj: vlastní)

2.7.3.1 Nácvik základního postoje

Na ledě se bruslař pohybuje nejčastěji v poloze základního postavení. Toto základní postavení je důležité pro další rozvoj bruslařských dovedností. Ještě než začneme s výukou na ledové ploše, je nutné zařadit průpravnou hodinu na povrchu, který není kluzký (gumová, kobercová podložka). Na tomto povrchu malí hráči snadněji

udrží rovnováhu a nácvik pro osvojení základního postavení na bruslích je snazší. Klademe důraz na správnou polohu kotníků, pokrčení v kolenou (Perič a Pavliš, 2009).

Perič (2002) upozorňuje na následující chyby v základním postavení:

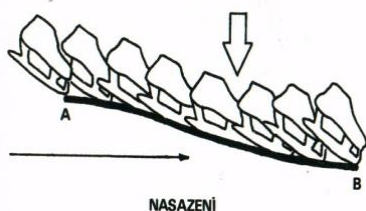
- Toporné postavení trupu, až mírný záklon
- Nepokrčené nohy
- Místo před sebe, koukají pod nohy
- Vtlačené kotníky dovnitř (tzv. everze)

2.7.4 Jízda vpřed

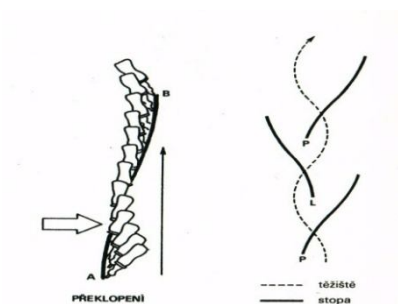
Jízda vpřed podle Kostky (1984) je základním pohybem na bruslích. Pomocí jízdy vpřed hráč dosahuje nejvyšší rychlosti při uvolňování bez kotouče i s kotoučem, nebo při návratu k obraně své branky. Při jízdě vpřed se vychází ze základního postavení a tzv. bruslařského kroku. Pavliš a Perič (2009) uvádějí, že při jízdě vpřed se pravidelně opakují tři fáze:

- **nasazení brusle na led**
- **odraz a skluz (vpřed a stranou)**
- **přenesení hmotnosti**

Brusli hráč nasazuje na ledovou plochu přes špičku, vnější hranou brusle (viz Obr. 4) a postupně překlápí na hranu vnitřní (viz Obr. 5). Brusle opisuje esovité polokroužky do strany. Důležitý je předklon, který umožňuje, aby těžiště bylo co nejdále vepředu (Kostka a Bukač, 1986).



Obr. 4: Nasazení, skluz a odraz brusle (Šafařík a kol., 1985, s. 71)



Obr. 5: Překlopení brusle a stopa zanechaná po brusli (Šafařík a kol., 1985, s. 71)

Důraz klademe na odraz, který podmiňuje rychlost bruslení. Je prováděn celou vnitřní hranou šikmo vzad stranou. Následuje prudké natažení dolní končetiny v kolením i kyčelním kloubu. Důležité je pokrčení stojné nohy (úhel 90° až 120°). Pokrčení kolene je značné. Koleno stojné nohy by mělo přesahovat špičku brusle (Pavliš a Perič, 2009).

Celý pohybový cyklus probíhá takto: hráč jede po vnitřní hraně levé brusle, pravá noha spočívá nad ledem těsně vedle levé nohy. Pravá noha je silně pokrčena v kolením kloubu a pokládá se přes přední část brusle na vnější hranu. Přenáší se na ní váha a následuje odraz z celé vnitřní hrany levé brusle šikmo vzad ven. Pravá brusle se překlápí z vnější hrany na vnitřní. Váha se postupně přenáší na levou nohu, která se pokládá opět na led vnější hranou přes přední část brusle. Odraz je ukončen natažením pravé nohy za tělem (Perič, 2002).



Kinogram 1: Jízda vpřed zkušeného bruslaře (zdroj: vlastní)

2.7.4.1 Nácvik jízdy vpřed

U začínajících bruslařů je velkým problémem udržení rovnováhy. Tím dochází k velkému množství pádů. Proto základní dovedností, kterou by se měli děti naučit je vstávání z ledu. Děti nejčastěji padají do sedu nebo do lehu. Správné vstávání probíhá následovně: hráč z lehu nebo sedu provede obrat do vzporu klečmo, poté přes jednu a druhou nohu přejde do stoje. Hůl je držena v obou rukách (Perič a Pavliš, 2009).

Rovnováha

Rovnovážná cvičení provádíme nejdříve na místě. Ze základního postoje děti zvedají jednu nohu (stoj na jedné noze), přenášení váhy z jedné nohy na druhou, krčení nohou. Nejdříve do podřepu, pak do úplného dřepu. Toto cvičení nám také pomůže docílit „změkčení“ kolen, které je důležité pro správný postoj a pohyb na bruslích. Pro nácvik rovnováhy je také účinná chůze po ledě s dopomocí (hrazení, rodič). V chůzi hráč zvedá kolena, překračuje různé překážky (Bubenková, 1986).

Po zvládnutí těchto základů hráč provádí různá rovnovážná cvičení v jízdě na obou bruslích (podřepy, poskoky). Stejná cvičení se provádí v jízdě na jedné noze. Zpestřením může být „holubička“ (zanožení jednou nohou), „autíčko“ (přednožení jedné nohy). Při jízdě na jedné noze také trénujeme jízdu na vnitřní a vnější hraně brusle. Provádíme ve dvojicích – hráči stojí proti sobě čelem. Jeden hráč drží hole za čepel a pohybuje se jízdou vzad. Druhý drží hole za konce, je tažen druhým hráčem a pohybuje se jízdou vpřed po jedné noze. Překlápí brusli na vnitřní a vnější hranu (Pavliš a Perič, 2009).

Odraz a skluz

Nácvik odrazu z celé vnitřní hrany brusle se provádí pomocí cvičení:

- **„Buřtíky“** - Hráč provádí plynule po sobě roznožení a přinožení.
- **„T – odraz“** - Hráč má nohy v následujícím postavení. Jedna noha (přední) směřuje špičkou brusle vpřed (určuje směr jízdy). Druhá noha je kolmo na směr jízdy a je z ní proveden odraz z celé vnitřní hrany. Po odrazu následuje skluz. Po skluzu následuje opět odraz. Nejdříve provádíme odraz jednou nohou, poté nohy vystřídáme.

- **Vlnovky jednou nohou** – Bruslař se ze základního postavení dostává do pohybu pomocí odrazu do strany z jedné nohy a opět se po ledě vrací vedle jedoucí, skluzové nohy. Následuje odraz ze stejné nohy. Provádíme na obě nohy.
- **Dvoj-vlnovky** – Pohyb je podobný, jako u vlnovky jednou nohou. Hlavní rozdíl je v práci nohou. Nohy provádí odraz střídavě. Pravidelně se střídá odraz a skluz jedné nohy.
- **Ve dvojicích** – Hráči stojí čelem k sobě. Uchopí se pažemi, nebo se drží holí. Hráč tlačí spoluhráče vpřed pomocí odrazů z vnitřních hran bruslí. Po přjetí daného úseku si vymění role.
- **Děti potřebují jistou míru motivace a zábavy. Proto se snažíme všechny cvičení zařadit do tréninkové jednotky v podobě soutěží. Různé druhy štafet, překážkové dráhy, kdo dojede nejdál, kdo bude první v cíli.**



Kinogram 2: Jízda vpřed hráče přípravy (zdroj: vlastní)

Nejčastěji se podle Pavliše a Periče (2009) objevují tyto chyby:

- Toporný postoj, natažené nohy
- Odraz prováděn dozadu nikoliv do strany
- Noha se neodráží z celé hrany
- Brusle se nevrací do základního postavení nad ledem, ale škrtá o led

Šafařík a kol. (1985) uvádí další chyby:

- Odraz ze špičky brusle
- Místo mírného předklonu je trup v záklonu



Kinogram 3: Jízda vpřed s chybami v technice (chybná místa jsou znázorněna šipkou). Na obrázku č. 1 a 2 je patrná chyba, kdy hráč provádí odraz, avšak nohu nevrací do základního postavení nad ledem. Pouze jí posune po ledě, tím je narušen cyklus odraz – skluz – odraz. Na obrázku č. 3 - Hráč nevytáčí pravou nohu špičkou brusle ven, což má za následek malý skluz a neúčinný odraz ze špičky brusle. Obrázek č. 4 – Hráč je v příliš velkém předklonu a levá noha je v paralelním postavení se skluzovou důsledkem odrazu ze špičky brusle (zdroj: vlastní).

2.7.5 Jízda vzad

Při jízdě vzad se vychází z podobného základního postoje (viz Obr. 6a, 6b) jako při jízdě vpřed. Pouze trup a hlava jsou mírně narovnané, na rozdíl od jízdy vpřed. Hůl drží hráč nejčastěji v jedné ruce. Hlavní impuls pro pohyb vychází z ramen, trupu a kyčlí (Perič, 2002).

Bukač a Kostka (1986) uvádí, že pohyb vychází z kyčlí, odkud je přenášén do špiček bruslí. Účinnost odrazu je zajišťována opakovaným pokrčením a natažením v kolením kloubu. Odraz je prováděn z celé vnitřní hrany brusle a poslední impuls je dán z přední části brusle. Odrazová noha je zcela napnutá. Hmotnost těla je přenesena na neodrazovou nohu, která je pokrčená a vyjíždí oblouk stranou (tzv. C – oblouk). Přenášením hmotnosti a obloukovými odrazy se hráč pohybuje vlnovitým pohybem.



Obr. 6a: Postoj při jízdě vzad



Obr. 6b: Postoj při jízdě vzad (zdroj: vlastní)



Kinogram 4: Jízda vzad zkušeného bruslaře (zdroj: vlastní)

2.7.5.1 Nácvik jízdy vzad

Při nácviku jízdy vzad se postupuje obdobně, jako při nácviku jízdy vpřed.

Rovnováha

Nacvičujeme nejdříve na místě. Nácvik rovnováhy obsahuje přenesení váhy na jednu nohu, poskoky, podřepy, dřepy a předklony. Důležité je, aby dítě získalo jistotu při pohybu na bruslích. Trénink rovnováhy můžeme provádět i ve dvojicích. Hráči se uchopí za předloktí čelem k sobě. Jeden se pohybuje vpřed a tlačí do spoluhráče, který se pohybuje jízdou vzad. Nejprve je důležité, aby se tažený hráč naučil základní postoj

při jízdě vzad. Dbáme tedy na to, aby měl pokrčená kolena, trup mírně předkloněn a nohy na širší boků. Pak za stálého tlačení spoluhráčem provádí podřepy, dřepy, přenáší váhu s jedné nohy na druhou, zkouší mírné poskoky (Šafařík a kol., 1985).

Pokračujeme nácvikem odrazu a skluzu.

Odraz a skluz

Při nácviku odrazu a skluzu v jízdě vzad využíváme stejná cvičení, jako je tomu u jízdy vpřed.

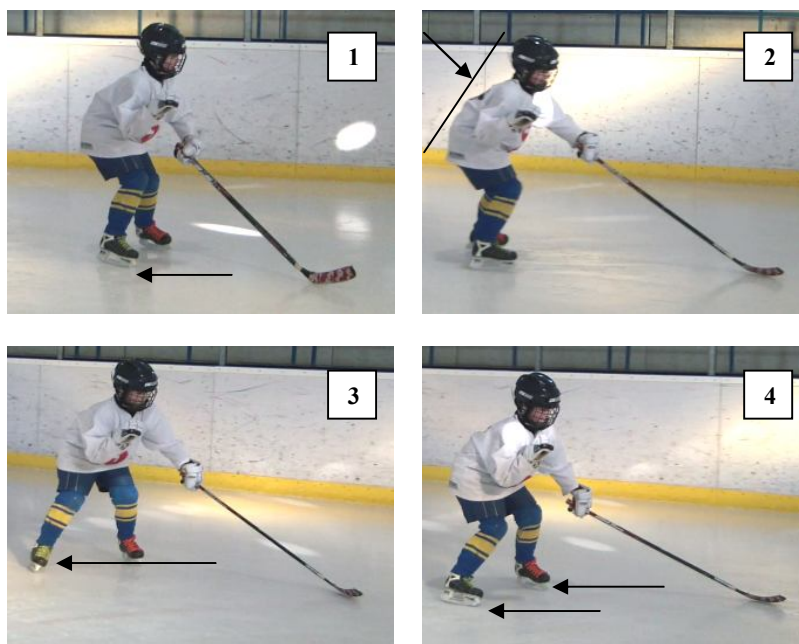
- **„Buřtíky“** – nohy vytočeny patami od sebe, impuls vychází z vnitřních hran bruslí. Důležité je, aby pohyb byl prováděn pérováním v kolenou a nikoliv silou. Velmi důležitý je pomalý pohyb a využití skluzu (Šafařík a kol., 1985).
- **„Vlnovky jednou nohou“** – ze základního postoje se hráč odráží z vnitřní hrany jedné brusle, tím se dostává do jízdy vzad. Po odrazu a vyjetí obloučku se brusle vrací do základního postoje. Odraz provádíme po určitý úsek pouze jednou nohou, pak nohy vyměníme.
- **„Dvoj-vlnovky“** – stejný pohyb, jako u vlnovky jednou nohou. Rozdíl je v práci nohou, kdy se obě nohy pravidelně střídají v odrazu a skluzu.
- **Tyto cvičení provádíme ve dvojících, po zvládnutí pohybu nacvičujeme samostatně.**
- Po zvládnutí těchto základních cvičení přichází na řadu nácvik jízdy vzad pomocí tzv. „C – oblouku“. Hráč plynule navazuje odrazy z vnitřních hran bruslí. Nejprve procvičujeme ve dvojících, kdy je hráč tlačěn spoluhráčem. Má tak skvělou dopomoc a soustředí se na správný pohyb vzad (Pavliš a Perič, 2009).
- **Opět platí, že děti motivujeme k nácviku herní formou. Zařazujeme do tréninku štafety, soutěže kdo udělá méně odrazů na určitou vzdálenost, kdo překoná vzdálenost jako první atd.**



Kinogram 5: Jízda vzad hráče přípravky (zdroj: vlastní)

Šafařík a kol. (1985) upozorňují na následující chyby při jízdě vzad:

- odraz pouze ze špiček bruslí, nikoliv z hran
- napnuté nohy, vzpřímený trup, nebo příliš velký předklon
- špatné „pérování“ v kolenou
- rychlé a krátké obloučky (nevyužití skluzu)



Kinogram 6: Jízda vzad s chybami v technice (chybná místa jsou znázorněna šipkou). Na obrázku č. 1, 3 a 4 je ukázáno, že hráč provádí pohyb pouze nohama. Pohyb nevychází z boků a ramen, je prováděn pouze bruslemi. Na obrázku č. 2 je patrný příliš velký předklon hráče, který je u jízdy vzad nežádoucí (zdroj: vlastní).

2.7.6 Zastavení

Zastavení využívá hráč při hře k zpomalení pohybu s následnou změnou směru, většinou však slouží k úplnému zabrzdění. Tuto bruslařskou dovednost musí zvládat dokonale každý hráč. Zastavení řadíme do tzv. užitého bruslení (Perič a Pavliš, 2009).

Nezapomínáme na tři základní fáze:

- odlehčení bruslí a nadzvednutí těžiště
- vytočení bruslí šikmo na směr jízdy
- snížení těžiště a zatížení hran bruslí

Pavliš a Perič (2009) dělí zastavení takto:

➤ Zastavení z jízdy vpřed

1. jednostranným pluhem
2. oboustranným pluhem
3. smykem (vytočení) na obou bruslích
4. zastavení na jedné brusli (vnitřní, vnější)

➤ Zastavení z jízdy vzad

1. na obou bruslích – oboustranný pluh (V – zastavení)
2. na jedné brusli – jednostranný pluh (T – zastavení)
3. bočním smykem na obou bruslích

2.7.6.1 Zastavení z jízdy vpřed jednostranným pluhem

Tato technika je nejjednodušším způsobem zastavení. Hráč jede po levé brusli, na níž je přenesena hmotnost. Pravá noha je předsouvána vpřed a pokládáme ji na ledovou plochu špičkou brusle vtočenou dovnitř. Na tuto nohu je přenášena hmotnost dokud hráč nezastaví. Důležité je nepředklánět se. Tělo mírně vytáčíme pravým ramenem vpřed a levým vzad. Zastavení jednostranným pluhem se využívá při nácviku zastavení smykem (Kostka, 1984).



Kinogram 7: Zastavení jednostranným pluhem (zdroj: vlastní)

Perič (2009) upozorňuje na základní chyby:

- rychlé zatížení brzdící nohy
- brusle jsou daleko od sebe
- příliš velký předklon
- malé vytočení paty do strany

Šafařík a kol. (1985) tyto chyby rozšiřuje o:

- nedostatečné zatížení plužící nohy,
- zastavení je prováděno pouze špičkou brusle

2.7.6.2 Zastavení z jízdy vpřed oboustranným pluhem

Tento druh zastavení navazuje na zabrzdění jednostranným pluhem. Lze ho využít při malé rychlosti. Při použití této techniky jsou obě špičky bruslí vtočeny dovnitř. Paty oddalujeme od sebe do stran. Snižujeme boky a tlačíme kolena k sobě. Tím uvedeme brusle do mírného smyku. Hmotnost je rozdělena na obě brusle rovnoměrně. Pro udržení rovnováhy jsou nohy pokrčeny v kolenou a oddáleny od sebe (Perič, 2002). Tento způsob zastavení se provádí spíše okrajově při nácviku, proto zde nezařazujeme fotografický záznam pohybu.

Při nácviku nezapomínáme podle Šafaříka a kol. (1985) opravovat základní chyby:

- málo vytočené paty do stran
- málo pokrčená kolena
- kolena od sebe

Perič a Pavliš (2009) dodává, že častou chybou je:

- brzdění prováděné vnějšími hranami bruslí

2.7.6.3 Zastavení z jízdy v před „smykem“

Je nejčastěji používaným způsobem zastavení při hře. Dochází při něm k nadlehčení těla, které nám umožňuje odlehčení bruslí. Hráč vytáčí brusle, boky a ramena kolmo ke směru jízdy. Pokrčením kolenou snižuje těžiště a tzv. „přihraněním“ bruslí pohyb dokončí. Při konečné fázi zastavení je síla rovnoměrně rozložena na obě brusle, spíše na jejich přední část. Brusle jsou od sebe vzdáleny na šíři boků (Perič a Pavliš, 2009).



Kinogram 8: Zastavení smykem zkušeného bruslaře (zdroj: vlastní)

2.7.6.4 Nácvik zastavení z jízdy vpřed

Zastavení z jízdy vpřed nacvičujeme nejprve na místě. U jízdy vpřed bylo psáno, že před vstupem na led zařazujeme průpravnou hodinu na povrchu, který neklouže. Pro nácvik zastavení můžeme této hodiny také využít. Učíme děti, jak vytočit brusle, snížení těžiště pokrčením v kolenou atd. Poté přecházíme na nácvik na ledě. Nejdříve začínáme s nácvikem zastavení jednostranným pluhem (viz podkapitola 2.7.4.1). Dalším průpravným zastavením, než se dostaneme k nácviku zastavení smykem, je zastavení oboustranným pluhem (viz podkapitola 2.7.4.2).

- **Nacvičujeme nejprve u hrazení** – Děti se učí všechny tři fáze pohybu. Nadlehčení, vytočení brusle, snížení a zatížení brusle. Nejprve se učí jednotlivé fáze zvlášť a postupně se spojují v celek.
- **Nácvik ve dvojicích** – Hráč, který bude provádět nácvik zastavení, stojí zády ke spoluhráči. Ten pokládá ruce na bedra hráče před sebou a rozjíždí se jízdou vpřed. Tlačený hráč vytáčí brusle do zastavení jednostranným pluhem, oboustranným pluhem, nebo zastavení smykem. Po přejetí určitého úseku se vymění.

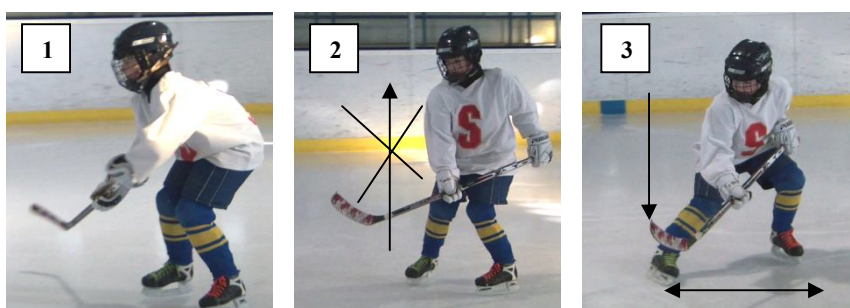
- **Jednotlivě** – Hráči se samostatně rozjíždí a v malé rychlosti zkoušejí zastavit na malém prostoru jednostranným, oboustranným pluhem. Při nácviku zastavení smykem využíváme také pomůcky např. hokejku. Hráč se rozjíždí, nadlehčením překonává hokejku položenou na ledě. Pokrčením v kolenou snižuje těžiště a zastavuje smykem. Místo zastavení můžeme vymezit také kuželem (Perič a Pavliš, 2009).



Kinogram 9: Zastavení smykem vlevo hráčem přípravky (zdroj: vlastní)

Při zastavení smykem se podle Šafaříka a kol. (1985) vyskytují tyto chyby:

- malé odlehčení bruslí
- málo pokrčená kolena
- malý nebo žádný tlak na hrany bruslí
- malé vytočení kolmo na směr pohybu



Kinogram 10: Chyby v technice zastavení smykem (znázorněny šipkou). Na obrázku č. 1 je vidět, že hráč z jízdy vpřed má správně pokrčená kolena a snížené těžiště, avšak v průběhu celého pohybu nedojde ke změně (viz Obr. č. 2), tudíž hráč neprovede potřebné odlehčení bruslí a nadzvednutí těžiště. Obrázek č. 3 znázorňuje tlak pouze na jednu brusli a příliš velkou vzdálenost bruslí od sebe. To má za následek neúčinnost zastavení a ztrátu rovnováhy (zdroj: vlastní).

2.7.6.5 Zastavení z jízdy vzad, „V – zastavení“

Hráč z jízdy vzad na obou bruslích roznožuje a současně vytáčí špičky obou bruslí ven. Nasazení a zastavení se provádí odlehčením zadních částí bruslí. Hmotnost je přenesena na špičky bruslí. Hráč v širokém stoji rozkročném silně vysouvá kolena do protisměru jízdy a současně oddaluje špičky bruslí od sebe, napomáhá tak brzdění. Důrazným přitlačením kolen směrem k ledu je dokončeno zastavení (Kostka a Bukač, 1986).



Kinogram 11: „V zastavení“ z jízdy vzad (zdroj: vlastní)

2.7.6.6 Nácvik „V zastavení“ z jízdy vzad

Postupujeme stejně jako u nácviku zastavení z jízdy vpřed. Nejdříve volíme nácvik u mantinelu. Hráči se učí vytáčet špičky bruslí ven od sebe do tzv. „oboustranného odvratu“. Zároveň s vytočením špiček je důležitý nácvik roznožení a pokrčení kolen. Po zvládnutí jednotlivých částí přecházíme k nácviku ve dvojicích (Perič, 2002).

- **Ve dvojicích** – Využíváme tlačení spoluhráče. Hráči stojí k sobě čelem a drží se hole v oblasti hrudníku. Jeden hráč se rozjíždí vpřed a tlačí svého spoluhráče před sebou. Tlačený hráč vytáčí špičky bruslí ven, roznožuje a pokrčuje kolena. Tím dochází k úplnému zastavení. Poté odlehčí brusle, čímž se pohybuje opět jízdou vzad. Po krátkém úseku se cyklus (vytočení, roznožení, pokrčení kolen) opakuje a hráč opět zastavuje. Při překonání vymezeného prostoru se hráči vymění. Jeden tlačí spoluhráče, druhý brzdí pomocí „V – zastavení“.

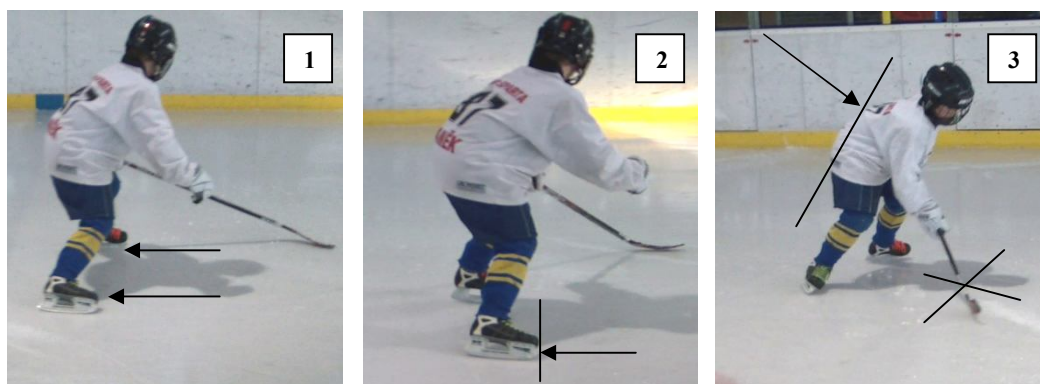
- **Jednotlivě** – Je vymezena dráha pomocí kuželů. Hráč vyjíždí jízdou vzad a u kuželu co nejrychleji zastavuje pomocí „V – zastavení“. Dráha je vymezena několika kužely, bruslař tedy provede několik zastavení za sebou. Hůl hráč drží v zpravidla v jedné ruce.



Kinogram 12: „V – zastavení“ hráče přípravky (zdroj: vlastní)

Chyby v technice „V – zastavení“ podle Periče (2002):

- nedostatečné vytočení špiček ven
- malý předklon
- malé nebo žádné přitlačení kolen k ledu
- brzdění vychází z celé plochy nože, ne pouze z vnitřních hran



Kinogram 13: Chyby v technice „V- zastavení“ (znázorněny šipkou). Na Obr. 1 je patrné velké vtlačení kotníků a příliš pokrčená kolena při jízdě vzad, to vede ke znemožnění správného a včasného vytočení špiček bruslí ven. Obr. 2 poukazuje na zahájení zastavení a malé vytočení špiček bruslí vně. Obr. 3 – hráč má správně vytočené špičky bruslí ven, ale je ve velkém předklonu, přepadává vpřed a opírá se o hůl. Tato poloha je nežádoucí vzhledem k tomu, že hráč po zastavení musí být schopen dalšího pohybu a hůl by měl držet v jedné ruce.

2.7.7 Oblouky

Vyjíždění oblouků je považováno v hokejovém bruslení za nejjednodušší způsob změny směru. Zpočátku nahrazuje i zastavení. Vyjíždění oblouků Perič a Pavliš (2009) rozděluje na tři základní způsoby:

- vyjíždění krátkých oblouků
- překládání vpřed (široké oblouky)
- vyjíždění ostrých oblouků

2.7.7.1 Vyjíždění krátkých oblouků

U této techniky je podobný průběh pohybu, jako u vyjíždění ostrých oblouků odlišné je pouze rozložení hmotnosti. Jestliže hráč vyjíždí oblouk vpravo, celý pohyb probíhá následovně. Hráč v jízdě vpřed se naklání dovnitř oblouku. Prává noha se stává vnitřní, je pokrčena v kolenním kloubu a předsunuta dopředu na vnější hraně brusle. Levá noha (vnější) je mírně pokrčena, zůstává v zadu a oblouk vyjíždí po vnitřní hraně brusle. Perič (2002) uvádí, že hmotnost je rozložena rovnoměrně na obě nohy. Naopak podle Bukače (1986) hmotnost hráče spočívá více na vnitřní noze. V konečné fázi je opět provedeno přešlápnutí pro rychlejší vyjetí oblouku. Hůl je zpravidla držena v obou rukách.



Kinogram 14: Vyjíždění krátkých oblouků, vpravo (zdroj: vlastní)

2.7.7.2 *Nácvik vyjíždění krátkých oblouků*

U vyjíždění oblouků je důležitý pohyb ramen. Jestliže natočíme ramena vlevo, pojedeme vlevo, jestliže vpravo vyjedeme oblouk na pravou stranu. Ramena jsou v podstatě kormidlem pohybu. Oblouky nacvičujeme:

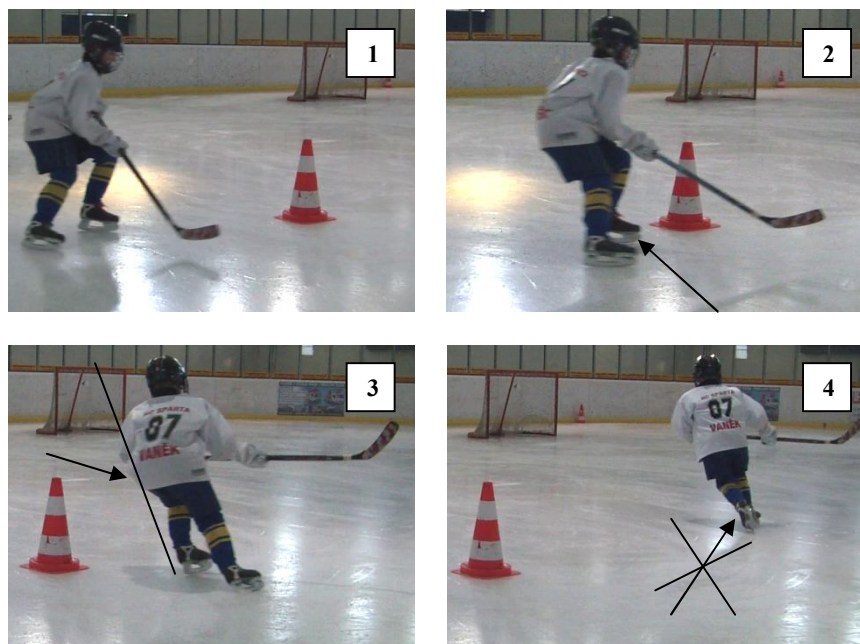
- **Změnou polohy ramen** – Děti seznámíme s pohybem ramen do oblouku. Nacvičujeme nejdříve bez hole. Děti jezdí v upažení a změnu směru provádí pouze pomocí změny polohy paží (levá předpažuje, pravá zapažuje a naopak). Tím dochází k změně směru doprava, nebo doleva. Kontrolujeme vnitřní nohu, která by měla být předsouvána. K pohybu ramen přidáváme mírné předklonění do oblouku, to umožní přenesení hmotnosti na vnitřní nohu (Šafařík a kol., 1985).
- **Předsunutí vnitřní nohy** – Po zvládnutí pohybu do oblouku pomocí paží, nacvičujeme oblouk s hokejovou holí. Soustředíme se na předsunutí a pokrčení vnitřní nohy, které je pro vyjetí oblouku důležité.
- **Využití kuželů** – Po zvládnutí základních pohybů spojených s vyjížděním oblouků zařadíme vyjíždění oblouků kolem kuželů. Místo vyjetí oblouku můžeme vytyčit jedním kuželem, nebo sestavíme slalom.
- **Ve skupině** - Hráče rozestavíme po obvodu kruhu. Jeden vyjíždí a projede slalom mezi hráči až na své původní místo. Poté vyjíždí další. Dalším způsobem nácviku ve skupině může být, že žáci jedou v zástupu, před nimi jede trenér a holí ukazuje směr, do kterého hráči zatočí (<http://www.predskolaci.cz>).
- **Opět platí, že děti ocení každou hru a soutěž. Proto pořádáme soutěž v rychlejším projetí slalomu, štafety mezi družstvy. Nezapomínáme dbát na správnou techniku provedení.**



Kinogram 15: Vyjetí krátkého oblouku vlevo hráčem přípravky (zdroj: vlastní)

Chyby v technice vyjíždění oblouků, které uvádí Pavliš a Perič (2009):

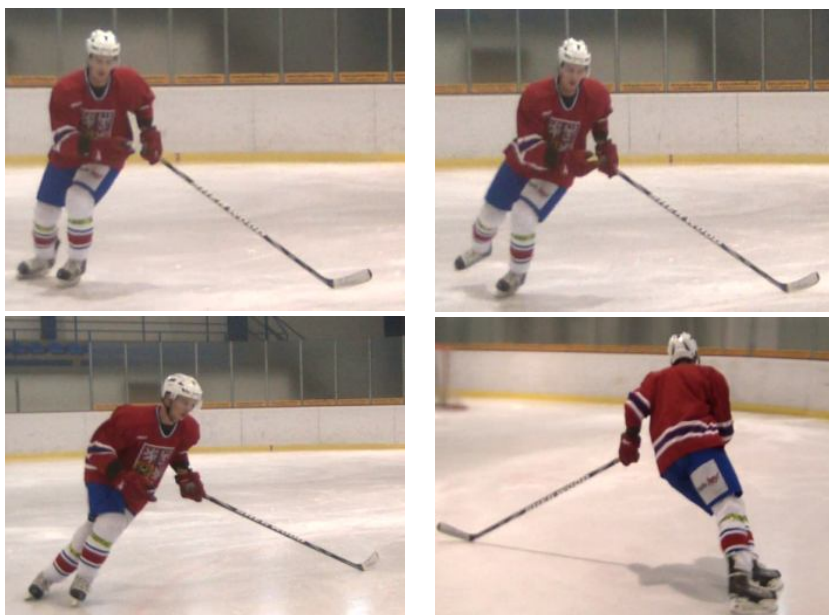
- mírné, nebo žádné naklonění dovnitř oblouku
- vnitřní noha není předsunuta
- hmotnost spočívá více na patách bruslí
- hmotnost není rovnoměrně rozložena na obě nohy
- vyjetí oblouku není zakončeno překládáním nebo startem



Kinogram 16: Chyby v technice vyjíždění oblouků (znázorněny šipkou). Na Obr. 2 je patrné, že bruslař při vyjetí oblouků dostatečně nepředsouvá vnitřní nohu. Na Obr. 3 hráč provádí příliš malý náklon do oblouku. Hůl spolu s rameny není vytočena do středu oblouku. Obr. 4 – povyjetí oblouku chybí správné přeložení, dochází k pomalejšímu vyjetí oblouku a přechodu do jízdy vpřed (zdroj: vlastní).

2.7.7.3 Překládání vpřed (široké oblouky)

Překládání vpřed je používáno při vyjíždění širších oblouků a hráč při něm získává rychlost. Při překládání doleva se hráč z jízdy vpřed naklání dovnitř oblouku. Podle Kostky (1984) vnější pravá noha je položena na led vnitřní hranou a vnitřní levá noha je položena vnější hranou brusle. Odraz vychází z celé vnitřní hrany pravé brusle a je dokončen napnutím nohy. Hmotnost hráče spočívá na silně pokrčené levé noze, která vyjíždí oblouk. Pravou nohu hráč přenáší těsně nad ledem pod tělo přes skluzovou levou (vnitřní) nohu. Následuje odraz z vnější hrany levé brusle. Po tomto odrazu směřuje levá noha do vykročení. Celý cyklus odraz - skluz – odraz se opakuje.



Kinogram 17: Překládání vpřed vlevo zkušeného bruslaře (zdroj: vlastní)

2.7.7.4 Návik překládání vpřed

Návik překládání navazuje na vyjíždění oblouku. Jako u vyjíždění oblouku, i zde je důležité naklonění do směru pohybu (do kruhu). Překládání nacvičujeme po obvodu kruhu:

- **Odšlapováním** – Nacvičujeme nejprve bez hole. Bruslař stojí na kruhu bokem do středu kruhu. Z mírného podřepu natočí trup vlevo do středu kruhu. Pravou ruku má v předpažení, levá ruka spočívá v zapažení. Váhu přeneseme na levou nohu, která je skluzová. Proveďte odraz z vnitřní hrany pravé brusle. Levá (skluzová) noha je pokrčená a opisuje tvar kruhu. Prvá noha je po odrazu napnutá v zanožení, poté se vrací k levé noze a následuje další odraz (<http://www.fsps.muni.cz>).
- **Přešlapování na místě** – Děti se drží mantinelu a překračují jednou nohou vpravo a vlevo. Později už nevyužíváme opory a děti učíme na místě překračovat i s holí. Trenér stojí před družstvem a holí ukazuje směr překročení.
- **Překládání po obvodu kruhu** – Hráči vyjíždí obvod kruhu přešlapování, natočení do středu kruhu. Nejdříve zařazujeme do tréninku pouze vyjíždění vlevo, pak přidáváme předkládání do „osmičky“ (Šafařík a kol., 1985).

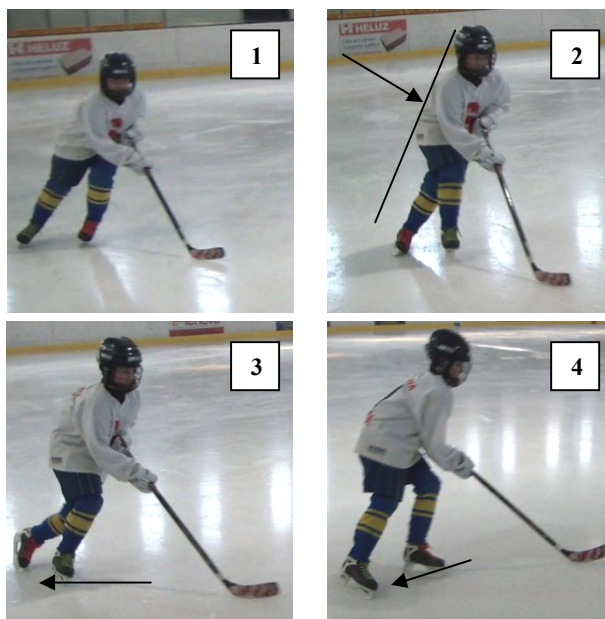
- **Nácvik překládání provádíme nejprve na levou stranu, protože je to pro děti snazší. Nezapomínáme však nácvik provádět na obě strany ve stejné tréninkové jednotce (Pavliš a Perič, 2009).**



Kinogram 18: Překládání vpřed vlevo hráče přípravy (zdroj: vlastní)

Podle Periče (2002) je důležité vyvarovat se následujícím chybám:

- malé vyklonění do středu kruhu
- malé pokrčení v kolením kloubu
- odraz vychází ze špiček
- nedostatečný odraz z vnější a vnitřní nohy



Kinogram 19: Chyby v překládání vpřed (znázorněny šipkou). Obr. č. 2 – malé vyklonění do středu kruhu. Obr. 3 – odraz vnitřní nohy spíše ze špiček brusle. Ta samá chyba je k vidění na Obr. č. 4 pouze se jedná o vnější nohu. Takto provedený odraz je neúčinný (zdroj: vlastní).

2.7.8 Obraty

Mezi základní pohybové dovednosti na ledě patří také obraty. Obraty jsou v hokeji používány ke změně směru a způsobu bruslení. Mezi základní typy obrátů v ledním hokeji podle Bukače (1986) patří:

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

2.7.8.1 Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad na obou bruslích

Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad můžeme rozdělit na „obrat na obou bruslích“ a na nejpoužívanější obrat, ale složitější tzv. „obrat s přešlápnutím z nohy na nohu“. Perič (2002) upozorňuje při provádění obrátů na tyto tři fáze:

- **nadlehčení – nadzvednutí těžiště**
- **obrat**
- **snížení těžiště, zatížení bruslí**

Tento obrat je považován za nejsnazší. Měl by se nacvičovat dříve, než obraty s přešlápnutím. Pro děti mladšího školního věku je tento obrat specifický, protože obraty s přešlápnutím jsou složité na koordinaci pohybu. Při obratu vlevo hráč z jízdy vpřed se z pokrčených kolen napřímí, tím dochází k nadlehčení bruslí. Současně je pravé rameno vytáčeno vpřed a levé vzad. Obdobným pohybem boků se hráč otočí přes špičky bruslí a pokračuje jízdou vzad. Obrat je dokončen opětovným pokrčením v kolenou, při kterém se snižuje těžiště (Pavliš a Perič, 2009).



Kinogram 20: Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad (zdroj: vlastní)

2.7.8.2 Nácviik obratu z jízdy vpřed do jízdy vzad na obou bruslích

Nácviik obratů provádíme, jako většinu prvků základního bruslení u hrazení. Děti si osvojí všechny pohyby, které jsou s obratem spojené. U mantinelu nacvičujeme:

- **Nadlehčení** – Učíme děti vytažení z pokrčených kolen, která jsou důsledkem jízdy vpřed.
- **Vytočení** – Vytočení ramen a boků do směru pohybu, důležité pro správné provedení obratu
- **Snížení těžiště** – Po dokončení obratu je důležité, aby se děti naučili snížit těžiště pomocí pokrčení v kolenou.

Po zvládnutí základních prvků pohybu při obratu z jízdy vpřed přecházíme na nácviik obratu na místě a z jízdy v malé rychlosti (Pavliš a Perič, 2009).

- **Bez hole** – Jestliže provádíme nácviik obratu na levou stranu, spočívá levá paže v zapažení a pravá v předpažení. Pohybem paží a boků provede hráč obrat vlevo.
- **S holí** – Po zvládnutí obratu bez hole nacvičujeme obrat s holí. Hůl drží hráč v první fázi (jízda vpřed) oběma rukama. Po přechodu do jízdy vzad si přendá hůl do jedné ruky.

- **Na zvukový signál** – Hráči jedou po obvodu hřiště, trenér písknutím nebo tlesknutím dává signál na provedení obratu (<http://www.fsps.muni.cz>).
- **I při nácviku obrátů pamatujeme na herní formu. Do tréninkové jednotky zařazujeme soutěže - kdo udělá více obrátů ve vytyčené dráze**
- **Tento druh obratu je považován za průpravný typ obratu. U dětí je specifický, protože obraty s přešlápnutí jsou náročnější na obratnost. Opět platí, že nácvik obratu provádíme na snazší stranu. Ovšem nesmíme vynechávat nácvik i na stranu druhou (Šafařík a kol., 1985).**

Základní chyby podle Šafaříka a kol. (1985):

- chybí nadlehčení bruslí
- nepatrné vytočení ramen a boků
- obrat prováděn v záklonu
- pomalý pohyb těla (rotace) při obratu



Kinogram 21: Chyby v obratu z jízdy vpřed do jízdy vzad (chybná místa jsou znázorněna šipkou). Bruslař na Obr. 1 jede příliš napřímen v jízdě vpřed. Výsledkem toho je malé nebo žádné nadlehčení těžiště. Na Obr. 3 hráč dokončuje obrat v příliš velkém předklonu. Chybí větší pokrčení v kolenou, tím nedochází k dostatečnému snížení těžiště (zdroj: vlastní).

2.7.9 Starty

Starty nám slouží k opětovnému nabrání rychlosti po zastavení. Uplatňují se při změně směru, úniku atd. Jsou založeny na stejných biomechanických principech jako u jiných sportů. Dochází k vychýlení těžiště s následným zachycením pádu pomocí rychlých a kratších kroků. Po několika rychlých krocích následuje prodloužení ve skluzu (Perič, 2002).

Pavliš a Perič (2009) rozdělují starty :

- start vpřed
- vzad
- stranou

U dětí je typický start vpřed. Start vpřed stranou a start vzad je poměrně složitý pohyb, proto si je popíšeme v kapitole pokročilých prvků bruslení.

2.7.9.1 Start vpřed

Hráč má silně pokrčená kolena, předklání se dopředu a hmotnost spočívá na špičkách bruslí. Špičky bruslí jsou vytočeny ven. Těžiště je vychýleno vpřed a přepad vyrovnává hráč krátkými kroky vpřed, které se postupně prodlužují do skluzu (Bukač a Kostka, 1986).



Kinogram 22: Start vpřed (zdroj: vlastní)

2.7.9.2 *Nácvik startu vpřed*

Nácvik provádíme několika způsoby:

- **U mantinelu** - Hráči se opírají oběma rukama o hrazení, vytáčejí špičky bruslí ven a „dupají“ proti hrazení. Učí se tak správnou polohu bruslí a stavění brusle na vnitřní hranu, z které vychází odraz (Perič, 2002).
- **Chůzí** – Bruslaři chodí ve vymezeném prostoru. Brusle mají v poloze pro start (na špičkách, paty u sebe). Vždy krokem vpřed vyrovnávají přepad.
- **Ve dvojicích** – Hráč, který nacvičuje start, se opře o spoluhráčova záda. Je v přepadu a soustředí se na správné nasazení brusle na led. Hráč, který je tlačěn vpřed, vytáčí brusle do oboustranného pluhu a vytváří odpor (Perič a Pavliš, 2009).
- **S pomůckami** – Trenér nebo pomocník položí několik holí přiměřeně od sebe na ledovou plochu. Hráči startují před první holí a zvedáním kolen překonávají všechny hokejky položené na ledě. Za poslední hokejkou přechází hráč do skluzu. Toto cvičení učí hráče správnou frekvenci a délku kroků (Perič a Pavliš, 2009).

Základní chyby, které jsou patrné při startu vpřed:

- malý předklon
- nepatrně nebo vůbec pokrčená kolena
- málo vytočené špičky ven
- příliš dlouhé kroky

2.8 Pokročilé prvky hokejového bruslení

Mezi pokročilé prvky hokejového bruslení řadíme vyjíždění ostrých oblouků, obraty s přešlápnutím, start stranou a do jízdy vzad, „T – zastavení“ z jízdy vzad, překládání vzad. Jsou to prvky, které děti v přípravce zcela neovládají.

2.8.1 Vyjíždění ostrých oblouků

Tato technika vyjíždění oblouků slouží k rychlé změně směru. Jestliže hráč vyjíždí oblouk vpravo, celý pohyb probíhá následovně. Hráč v jízdě vpřed se naklání dovnitř oblouku. Prává noha se stává vnitřní, je pokrčena v kolením kloubu a předsunuta dopředu na vnější hraně brusle. Levá noha (vnější) je mírně pokrčena, zůstává vzadu a oblouk vyjíždí po vnitřní hraně brusle. Přenesením větší části hmotnosti na vnější hranu pravé brusle hráč vyjíždí ostrý oblouk. V konečné fázi pohybu je provedeno přešlápnutí pro zvýšení rychlosti. Hůl, při vyjíždění oblouku, je držena zprava v obou rukách. Po vyjetí ostrého oblouku, drží hráč hůl obvykle v jedné ruce.



Kinogram č. 23 - vyjetí ostrého oblouku vpravo (zdroj: vlastní)

Základní chyby, které se objevují při vyjíždění ostrých oblouků:

- mírné, nebo žádné naklonění dovnitř oblouku
- vnitřní noha není předsunuta
- hmotnost spočívá více na patách bruslí
- vyjetí oblouku není zakončeno překládáním nebo startem

2.8.2 Zastavení z jízdy vzad, „T – zastavení“

Je podobné jako zastavení jednostranným pluhem z jízdy vpřed. Hráč z jízdy vzad na obou bruslích zvedá levou brusli (pokud provádí zastavení levou bruslí) mírně nad ledovou plochu a vede ji vzad, špičku vytáčí ven. Poté jí pokládá vnitřní hranou na led napříč proti směru jízdy a přenáší na ni hmotnost. Brusli zatlačuje do ledu, tím dochází k brzdění. Nohy jsou v tzv. „T – postavení“. Pravá noha je silně pokrčena v kolenou.



Kinogram 24: „T- zastavení“ (zdroj: vlastní)

Základní chyby:

- příliš velká vzdálenost mezi bruslemi
- nedostačující pokrčení v kolenou

2.8.3 Překládání vzad

Překládání vzad je považováno za poměrně složitou bruslařskou dovednost. Struktura této dovednosti je podobná překládání vpřed. Tělo je opět vykloněno do středu prováděného oblouku, značné je pokrčení v kolenou a snižování a zvyšování pánve napomáhá odrazu. Jestliže překládáme vpravo, pravidelně překládáme levou nohu přes pravou. Odraz je prováděn z pravé vnitřní brusle z její vnější hrany. Konec odrazu je prováděn špičkou brusle. Hmotnost těla je přenášena na pokrčenou levou, tedy vnější nohu, která je vedena ve skluzu po oblouku. Pohybu napomáhá pohyb boků a ramen. Při této bruslařské dovednosti by měla hůl spočívat stále na ledové ploše (Kostka, 1984).



Kinogram 25: Překládání vzad (zdroj: vlastní)

Při překládání vzad se podle Pavliše a Periče (2009) objevují tyto chyby:

- velké předklonění trupu
- při překřížení nohou chybí pokrčení v kolenou
- různá intenzita odrazu
- odraz vychází pouze ze špiček bruslí, nikoliv z celých hran

Šafařík a kol. (1985) tyto chyby doplňují o:

- špatnou práci kolen
- krátké a neúčinné odrazy
- jízda příliš na přední části brusle

2.8.4 Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad (obrat s přešlápnutím)

Popisujeme obrat vpravo. Hráč z jízdy vpřed vysouvá levou nohu před tělo a zároveň dochází k vytočení ramen a boků směrem za pravou paží. Pravá noha se odlehčuje a je přitahována k levé noze. V této fázi jsou obě brusle vytočené špičkami ven s patami u sebe. Poté se přenáší hmotnost na pravou nohu a hráč pokračuje jízdou vzad.



Kinogram 26: Obrat s přešlápnutím z jízdy vpřed do jízdy vzad (zdroj: vlastní)

Základní chyby při obratu s přešlápnutím:

- chybí nadlehčení
- chybí výrazné vytočení ramen a boků

2.8.5 Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed (obrat s přešlápnutím)

U obratu z jízdy vzad do jízdy vpřed existují také dva způsoby provedení. Jedná se o „obrat na obou bruslích“ a „obrat s přešlápnutím“. Opět si popíšeme více využívaný obrat s přešlápnutím, prováděný vpravo. Hráč se pohybuje jízdou vzad, dochází k natočení trupu do směru obratu. Hmotnost je přenesena na pravou nohu a levou nohu hráč přenáší nad ledem před pravou. Poté je levá noha více zatížena a pravou nohu hráč vytáhne špičkou brusle ven, paty bruslí se nacházejí u sebe. Při konečné fázi je hmotnost hráče více na pravé noze. Pak obvykle následuje start.



Kinogram 27: Obrat s přešlápnutím z jízdy vzad do jízdy vpřed (zdroj: vlastní)

Základní chyby při provádění obratu z jízdy vzad do jízdy vpřed (Perič a Pavliš, 2009):

- nevýrazné vytočení ramen a boků do směru obratu
- chybějící start po obratu
- zvládnutí obratu pouze na jednu stranu
- obrat prováděn v záklonu

2.8.6 Start stranou vpřed

Při zahájení stojí bruslař bokem do směru startu. Pohyb začíná hráč vykloněním trupu, s ledem tak svírá ostrý úhel. Nohy se silně pokrčují a odrážejí se od ledu. Odraz z bruslí je doprovázen vytažením ramen do směru pohybu a pohybem boků vzhůru. Přepad těla do strany vyrovnává hráč rychlými drobnými kroky. Po několika kratších krocích do strany se hráč vytáčí tělem do směru jízdy a pokračuje jízdou vpřed (Kostka, 1984).



Kinogram 28: Start stranou vpřed (zdroj: vlastní)

Základní chyby při startu stranou:

- špatné přenesení hmotnosti
- malý odraz z hran
- pozdní vytočení trupu čelně do směru pohybu

2.8.7 Start z místa do jízdy vzad

Hráč vytáčí tělo stranou kolmo na směr pohybu vzad. Následuje pokrčení v kolenou, silné zatlačení do vnitřní hrany vnější brusle, která opisuje tzv. „C – oblouk“. Poté je přenášena nad ledem přes vnitřní nohu. Hmotnost je přenesena na vnitřní nohu, z které následuje další odraz z vnější hrany brusle. Hráč dále pokračuje v jízdě překládáním vzad.



Kinogram 29: Start z místa do jízdy vzad (zdroj: vlastní)

Základní chyby při startu do jízdy vzad:

- malé vytočení trupu
- malé pokrčení kolen
- příliš malý odraz z hran bruslí
- špatné přenášení hmotnosti z brusle na brusli

2.9 Brankářské bruslení

Už dávno neplatí, že nejhorším bruslařem v týmu je brankář. Hokejový brankář by měl absolvovat všechna bruslařská cvičení s týmem. U nejmladší věkové kategorie se doporučuje, aby dítě vykonávající roli brankáře trénovalo aspoň jednou týdně v hráčské výstroji, nebo navštěvovalo hodiny volného bruslení. Speciálnímu bruslení v brankovišti by měla předcházet průpravná cvičení mimo bránu. Bruslení v základním postavení bez zvedání nohou, rovnovážná cvičení, otočky kolem své osy apod. Postupně se k nácviku brankářského pohybu přidávají simulace různých zákroků. Dále pak speciální bruslení v brankovišti, mezi které patří tzv. „Téčka“ (T – push), „Céčka“ (C – cut). Brankářské bruslení stejně jako hráčské vychází ze základního postavení (<http://www.cslh.cz>).

2.9.1 Základní brankářský postoj

Při základním brankářském postoji (viz. Obr. 7a, 7b) má brankář chodidla od sebe na vzdálenost větší než je šíře ramen. Brusle má rovnoběžně a stojí na vnitřních hranách. Kolena jsou zlehka pokrčena a hrudník nakloněn mírně vpřed. Ramena spočívají ve stejné výšce a ruce jsou roztažené před tělem. Brankářská hůl je asi 30 cm před tělem a mírně nakloněná. To umožňuje brankáři správné vyražení puků (<http://www.cslh.cz>).



Obr. 7a: Základní brankářský postoj
(zdroj: vlastní)



Obr. 7b: Základní brankářský postoj

3. Cíle práce

Cílem práce je navrhnout a ověřit výukový program bruslení pro mladší školní věk.

3.1 Výzkumné předpoklady

1) Po uplynutí stanovené doby 3 měsíců dojde k zlepšení technické úrovně bruslení u zvoleného souboru.

2) Po uplynutí stanové doby 3 měsíců dojde k zlepšení ve speciálních testech na ledě.

3.2 Úkoly práce

- Shromáždit dostatečné množství literatury zabývající se problematikou hokejového bruslení pro danou věkovou kategorii
- Provést analýzu a rozbor odborné literatury
- Zpracovat zadanou problematiku na základě studia odborné literatury, získaných informací a vlastních zkušeností z hráčské kariéry ledního hokeje
- Zpracovat metodicky základy hokejového bruslení pro mladší školní věk
- Vybrat testovaný soubor
- Provést úvodní měření - listopad 2011
- Navrhnout výukový program bruslení
- Provést druhé měření - února 2012 (ověření programu)
- Vyhodnotit výsledky a porovnat
- Písemně a graficky zpracovat bakalářskou práci

4. Metodologie

4.1 Charakteristika zvoleného souboru

Zkoumaným souborem bude družstvo ledního hokeje oddílu TJ Lokomotiva Veselí nad Lužnicí. Tento tým je složen z 16 hráčů kategorie přípravy v období mladšího školního věku. Tento tým trénuje 4 x týdně (pondělí - čtvrtek).

4.1.1 Zajištění souhlasu a anonymity zvoleného souboru

Samotnému výzkumu bude předcházet konzultace s hlavním trenérem mládeže ve Veselí nad Lužnicí, kde předpokládáme souhlas k otestování družstva přípravy. Jednotlivé hráče zapíšeme do seznamu. Každému hráči přidělíme označení „HRÁČ 1 až 16“, dle pořadí v seznamu. Pod tímto označením budou vystupovat po celou dobu výzkumu. Tímto způsobem bude zajištěna anonymita všech zúčastněných hráčů.

4.2 Použité metody

Zde uvádíme metody, které jsme použili pro vypracování bakalářské práce.

4.2.1 Obsahová analýza

Štumbauer (1990) uvádí: Tato metoda je založená na rozboru a analýze odborné literatury a pramenů. Pomocí této metody získáme potřebné a užitečné informace pro zpracování práce na zadané téma, zejména teoretické části práce.

4.2.2 Metoda pozorování

Tato metoda slouží k získání informací pomocí pozorování zkoumaného souboru. Použijeme metodu dlouhodobého pozorování, která nám umožní několikanásobný průzkum jednoho objektu (Štumbauer, 1990). Metoda pozorování nám umožní získat potřebná data pro vypracování výzkumné části práce.

4.2.3 Metoda testování a měření

TESTY

Štumbauer (1990) uvádí: „Testy mohou zjišťovat stav jednoho nebo více jevů, či pomáhat sledovat vývoj určité vlastnosti v jistém časovém úseku“. Testy nám poslouží k zjištění bruslařské úrovně hráčů ledního hokeje ve Veselí nad Lužnicí.

MĚŘENÍ

Při měření přiřazujeme čísla jevům nebo předmětům podle určitých pravidel (Štumbauer, 1990). Měřením nám umožní získat hodnoty výkonu zkoumaného souboru.

4.2.4 Metoda komparativní

Použitím této metody porovnáme jednotlivé hráče a jejich dosažené výsledky.

4.3 Metodika výzkumu

Aplikace a ověření našeho výukového programu bruslení pro mladší školní věk proběhne na ledové ploše zimního stadionu ve Veselí nad Lužnicí. Aplikace výukového programu bude probíhat pod vedením Petra Kovaříčka, hlavního trenéra mládeže ve Veselí nad Lužnicí. Na průběh výzkumu budeme dohlížet jako trénující asistenti při všech tréninkových jednotkách.

K ověření výukového programu použijeme námi vytvořený test pro zjištění technické úrovně, specializovaný test na rychlostní pohybovou schopnost a test na rychlostní vytrvalost. Celý výzkum provedeme v sezóně 2011/2012. Úvodní měření proběhne v listopadu 2011 před aplikací výukového programu. Druhé měření proběhne po uplynutí stanovené doby výukového programu (3 měsíce) v únoru 2012.

4.3.1 Výukový program bruslení

Cíl výukového programu:

Cílem výukového programu bruslení je v průběhu 3 měsíců zlepšit bruslařskou úroveň hráčů ledního hokeje v období mladšího školního věku.

Charakteristika výukového programu:

Výukový program bruslení bude složen z dílčích tréninkových jednotek, které se budou lišit svým zaměřením. Bude aplikován po dobu 3 měsíců (od 1. 11. 2011 do 1. 2. 2012) do tréninkových jednotek hráčů ledního hokeje v mladším školním věku ve Veselí nad Lužnicí. Aplikace „programu“ bude probíhat v uvedeném časovém období s týdenní přestávkou v prosinci 2011 (vánoční svátky). Délka jedné tréninkové jednotky bude 60 minut. V každém týdnu bude probíhat vždy jedna specializovaná tréninková jednotka s komplexním zaměřením a tři tréninkové jednotky, do kterých vložíme tzv. „bruslařské vstupy“. Výukový program bude vytvořen na základě vlastních zkušeností z hráčské praxe, rad zkušených trenérů a na základě studia literatury.

V průběhu výukového programu bude odtrénováno:

- 13 tréninkových jednotek s komplexním zaměřením na nácvik a zlepšení bruslařských dovedností, každé úterý (délka komplexně zaměřené jednotky bude 60 minut z toho 30 až 35 minut bruslení).
- 37 tzv. „bruslařských vstupů“ v kterých bude kladen důraz na jednotlivé bruslařské dovednosti. Tyto vstupy zařadíme do tréninkových jednotek každé pondělí, středu a čtvrtky (délka „bruslařského vstupu“ 15 - 20 minut).

Tabulka 2: Rozvrh tréninkových jednotek a celkový počet minut bruslařských tréninků

ROZVRH BRUSLAŘSKÝCH JEDNOTEK					
Den / Týden	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
1.	Tréninková jednotka s „bruslařským vstupem“ 15 – 20 min	Komplexně zaměřená tréninková jednotka 30 – 35 min.	Tréninková jednotka s „bruslařským vstupem“ 15 – 20 min	Tréninková jednotka s „bruslařským vstupem“ 15 – 20 min	Odpočinek
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
Celkem	975 minut				

V tabulce (viz výše) uvádíme časový rozsah nácviku bruslení v jednotlivých tréninkových jednotkách. Během jednoho týdne zabere nácvik bruslařských dovedností celkem 75 minut. Během aplikace výukového programu bruslení, tedy za 13 týdnů, hráči stráví nácvikem bruslení celkem 975 minut.

Metodika výukového programu

1. část (listopad 2011):

Počáteční výcvik je zaměřen na zvládnutí základních bruslařských dovedností. Vždy před cvičením ukázka provedení od asistentů. Neustálý dohled asistentů na správné technické provedení cvičení. Opravování chyb a nedostatků v technice.

- jízda vpřed a vzad
- rovnovážná cvičení, správné přenášení váhy těla
- cvičení pro odraz a skluz, jízda vpřed a vzad
- vyjíždění oblouků
- základy startů a překládání vpřed

2. část (prosinec 2011):

Výcvik je zaměřen na procvičování a opakování naučených dovedností (použití pomůcek). Vždy před cvičením ukázka provedení od asistentů. Neustálý dohled asistentů na správné technické provedení cvičení. Opravování chyb a nedostatků v technice.

- zvládnutí jízdy vpřed, odrazu a skluzu
- vyjíždění oblouků na obou bruslích
- překládání v jízdě vpřed
- jízda vzad, zastavení z jízdy vzad
- obratnost
- zastavení jednostranným pluhem a smykem

3. část (leden 2012):

Závěrečná část výukového programu je zaměřená hlavně na procvičování a opakování zvládnutých dovedností (ztížení podmínek pomocí pomůcek, obměnou cviků). Vždy před cvičením ukázka provedení od asistentů. Neustálý dohled asistentů na správné technické provedení cvičení. Opravování chyb a nedostatků v technice.

- zastavení smykem na obě strany
- vyjíždění oblouků
- obraty
- jízda vzad, základy překládání vzad

Stavba tréninkové jednotky:

Základním organizačním celkem výukového programu bude tréninková jednotka. Dbát budeme na návaznost tréninkových jednotek. Celkový čas jedné tréninkové jednotky bude 60 minut. Tato tréninková jednotka bude složena ze 4 částí:

- **úvodní část** – doba trvání do 5 minut, zahájíme vždy společným nástupem kolem trenéra a asistentů. Po společném pozdravu seznámíme hráče s obsahem a cílem tréninku.
- **průpravná část** – doba trvání 10 minut. V této části bude kladen důraz na připravení organismu na zátěž. Součástí je celkové zahřátí a správné protažení pohybového aparátu. *(Hry a cviky použité v průpravné části viz příloha č. 2)*
- **hlavní část** – doba trvání 30 až 35 minut. Tato část bude zaměřena na nácvik a zdokonalení bruslařských a hráčských dovedností. Náplň této části bude rozdílná podle zaměření tréninkové jednotky. *(Cvičení pro nácvik a rozvoj základních bruslařských dovedností jsou uvedeny v příloze č. 3)*
- **závěrečná část** – doba trvání 5 až 15 minut. Zajišťuje plynulý přechod z vyššího zatížení k postupnému zklidnění organismu. Obsahem jsou hry, soutěže (nájezdy) a protahovací cvičení. Součástí je celkové zhodnocení tréninkové jednotky a sdělení informací k následující tréninkové jednotce. *(V příloze č. 4 jsou uvedeny hry a cvičení pro závěrečnou část tréninkové jednotky.)*

4.3.2 Průběh testování

Jízda vpřed je jednou ze základních pohybových dovedností, kterou si děti při bruslení osvojují jako první. Proto ji použijeme pro zjištění technické úrovně bruslení. Testování proběhne celkem dvakrát. První testování proběhne pro zjištění bruslařské úrovně před aplikací výukového programu na začátku listopadu 2011. Druhé měření proběhne po absolvování výukového programu, tedy na začátku února 2012. Pro testování použijeme jeden námi vytvořený test (metoda pozorování) a dva převzaté testy prováděné na ledě. Test rychlostní a rychlostně vytrvalostní pohybové schopnosti.

4.3.2.1 Zjištění správné techniky jízdy vpřed

Popis diagnostiky:

Na červené čáře vyměříme dráhu pomocí kuželů. Vzdálenost mezi kužely bude ovlivněna rozsahem objektivu kamery při statickém natáčení. Na videokameru zaznamenáme jízdu vpřed každého hráče mezi kužely. Nejprve z bočního pohledu, pak ze zadního pohledu. Z obou pohledů natočíme každého hráče dvakrát.

Organizace diagnostiky:

Hráči budou startovat vždy jednotlivě od jednoho kuželu k druhému. Určíme, aby hráč projel vytyčenou dráhu s holí v obou rukách. Před samotným natáčením umožníme každému hráči zkušební jízdu mezi kužely.

HODNOTIT BUDEME:

Základní postoj

- pokrčení kolen
- mírný předklon trupu
- vzpřímená poloha hlavy

Chyby: Kolena – propnutá kolena, velké pokrčení v kolenou („podřep“)

Trup – „toporné“ postavení až záklon trupu

Hlava – pohled do ledu, pod nohy

Nasazení brusle na led

- nasazení brusle vnější hranou na led, přes špičku

Chyby: nasazení brusle vnitřní hranou na led, nenasazení přes špičku brusle, nasazení brusle před jedoucí (skluzovou) nohu.

Odras z brusle

- odraz z celé vnitřní hrany brusle po překlopení z hrany vnější
- odraz z brusle musí být veden šikmo vzad stranou

Chyby: odraz ze špičky brusle – odraz provedený ze špičky brusle dostává nohu (po odrazu) do paralelního postavení s jedoucí nohou (viz kapitola 2.7.4, s. 28).

Návrat brusle do základního postavení

- vrácení brusle do základní polohy před odrazem, těsně nad ledem

Chyby: návrat brusle do základního postavení tzv. „pata za patou“ po ledě, příliš velká vzdálenost mezi bruslemi před odrazem (viz kapitola 2.7.4, s. 28)

Přenesení hmotnosti trupu

- přenesení hmotnosti z dvou-oporového postavení do jedno-oporového a setrvání v něm (skluz)

Chyby: jízda v širokém postoji, chybné přenesení váhy vedoucí k nemožnosti setrvat v jedno-oporovém postavení (skluzu)

Vyhodnocení diagnostiky:

Výsledky zaznamenáme do tabulek. Dosažené výsledky za období listopad 2011 a únor 2012 porovnáme. Zlepšení a případné zhoršení zaznamenáme do tabulek.

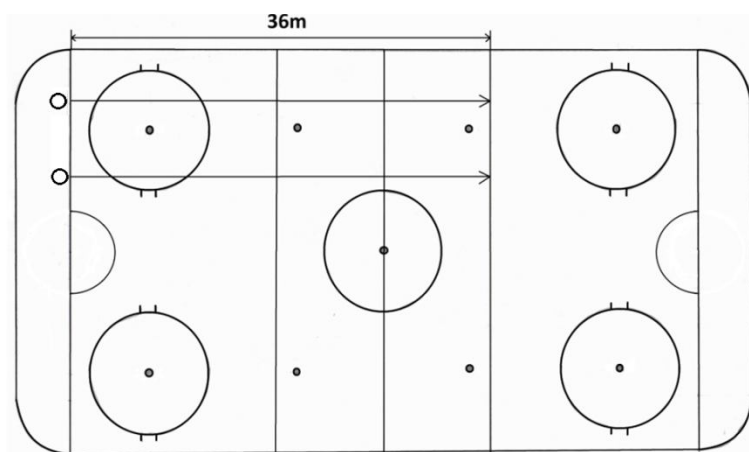
Použité přístroje a programy:

Pro natočení videozáznamu potřebného ke zkoumání techniky jízdy vpřed použijeme videokameru Samsung HMX - H104BP. Pro pozorování videozáznamu a získávání informací z videozáznamu použijeme multimediální přehrávače VLC media player. Tento přehrávač nám umožní zpomalit videozáznam a tím dokážeme podrobně prozkoumat techniku bruslení.

4.3.2.2 Test rychlostní pohybové schopnosti

Popis testu:

Dráha testu má délku 36 metrů. Začátek dráhy je na brankové čáře. Konec dráhy testu je na vzdálenější modré čáře (viz Obr. 7).



Obr. 7: Schéma rychlostního testu na 36m bez kotouče (zdroj: vlastní)

Organizace testu:

Testovanou skupinu v počtu 16 hráčů rozdělíme na dva zástupy po 8 hráčích. Hráči budou startovat po dvojicích od brankové čáry. Hůl drží v obou rukách a snaží se překonat co nejrychleji jízdu vpřed bez kotouče vzdálenost 36 metrů. Tento test zařadíme do hlavní části tréninkové jednotky. Předcházet mu bude průpravná část tréninkové jednotky obsahující důkladné rozcevení a protažení, aby nedošlo ke zranění. Na začátku testování umožníme každému hráči zkušební projetí dráhy testu.

Vyhodnocení testu:

Dosažené časy za období listopad 2011 porovnáme s časy za období únor 2012. Vše zaznamenejeme do tabulek a zjistíme rozdíly (zlepšení / zhoršení). Pro orientaci úrovně trénovanosti a ze zajímavosti porovnáme dosažené výsledky za období listopad 2011 a únor 2012 s časy, které jsou specifické pro věkovou kategorii přípravek v České Republice. Tyto časy znázorňuje tabulka č. 3.

Tabulka 3: Doporučené časy rychlostního testu pro kategorii přípravek

TEST NA 36 M JÍZDY VPŘED BEZ KOTOUČE - PŘÍPRAVKA		
Nadprůměr	Průměr	Podprůměr
6,0 s	6,5 s	7,2 s

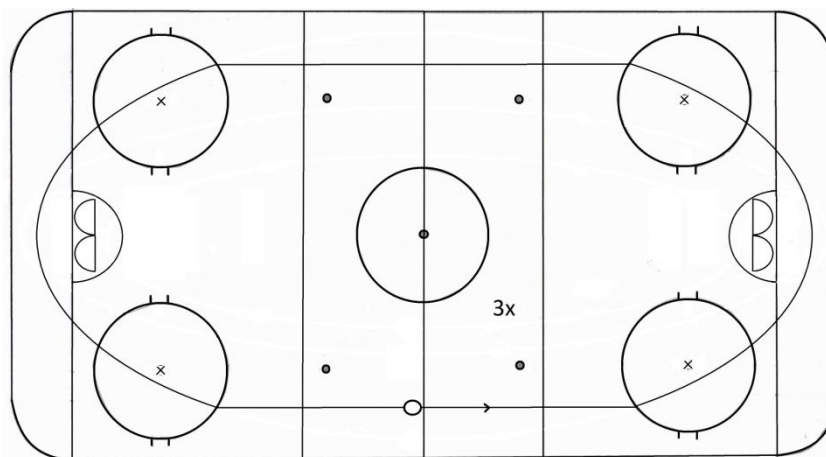
(převzato Mráz, 2008)

Použité přístroje:

Sportovní stopky SW Profi Basic.

4.3.2.3 Test rychlostně vytrvalostní pohybové schopnosti**Popis testu:**

Dráha testu je vyznačena pomocí kuželů a branek. Začátek a konec dráhy je na červené čáře. Hráči projedou všechny záchytné body (kolem kuželů, za branky). Z bezpečnostních důvodů jsou branky posunuté do brankoviště. Tuto dráhu musí zajet celkem třikrát. Dráha testu je znázorněna na obrázku č. 8.



Obr. 8: Schéma dráhy rychlostně vytrvalostního testu (zdroj: vlastní)

Organizace testu:

Při testu rychlostní vytrvalosti rozdělíme družstvo do 4 skupin. Každá skupina bude složena ze 4 hráčů. Hráči vystartují od červené čáry (vždy pouze jedna skupina) a jejich úkolem bude zajet nejrychleji dráhu oválného tvaru, celkem 3 krát. Předem určíme, aby každý hráč držel hůl v obou rukách. Oblouk za brankou budou hráči vyjíždět bez pomoci překládání. Test zařadíme do závěrečné části tréninkové jednotky.

Vyhodnocení testu:

Výsledky zaznamenáme do tabulek. Dosažené časy za období listopad 2011 a únor 2012 porovnáme. Zjišťujeme zlepšení nebo zhoršení jednotlivých hráčů.

Použité přístroje:

Sportovní stopky SW Profi Basic.

5. Výsledky

Zde uvádíme výsledky výzkumu dosažené metodou pozorování pořízeného videozáznamu a měřením pomocí uvedených testů vybraného souboru hráčů přípravy za období listopad 2011 a únor 2012. Tyto výsledky jsou uspořádané do tabulek.

5.1 Výsledky metody pozorování a testování – listopad 2011

Zde uvádíme výsledky dosažené metodou pozorování a testování v období listopad 2011.

5.1.1 Hodnocení pohybových prvků jízdy vpřed – listopad 2011

Tabulka 4: Hodnocení prvků základního postoje – jízda vpřed listopad 2011

HODNOCENÍ PRVKŮ JÍZDY VPŘED LISTOPAD 2011			
OZNAČENÍ HRÁČE	ZÁKLADNÍ POSTOJ		
	POLOHA KOLEN	POLOHA TRUPU	POLOHA HLAVY
Hráč 1	---	---	---
Hráč 2	---	X	---
Hráč 3	---	---	---
Hráč 4	---	---	---
Hráč 5	---	X	---
Hráč 6	---	---	---
Hráč 7	---	---	---
Hráč 8	---	---	X
Hráč 9	---	X	---
Hráč 10	X	X	X
Hráč 11	---	X	X
Hráč 12	---	---	---
Hráč 13	---	X	X
Hráč 14	X	---	X
Hráč 15	X	X	X
Hráč 16	X	X	X

X = chybné provedení prvku

--- = správné provedení prvku

Tabulka 5: Hodnocení jednotlivých pohybových prvků jízdy vpřed - listopad 2011

HODNOCENÍ PRVKŮ JÍZDY VPŘED LISTOPAD 2011					
OZNAČENÍ HRÁČE	JEDNOTLIVÉ POHYBOVÉ PRVKY JÍZDY VPŘED				
	NASAZENÍ BRUSLE	ODRAZ		Vrácení brusle do základního postavení	PŘENESENÍ VÁHY
		Celá hrana	Šikmo vzad stranou		
Hráč 1	---	---	---	X	---
Hráč 2	---	---	---	X	X
Hráč 3	---	X	---	X	X
Hráč 4	---	---	---	---	---
Hráč 5	X	X	---	X	X
Hráč 6	X	X	X	---	X
Hráč 7	---	---	---	---	---
Hráč 8	X	---	X	---	X
Hráč 9	---	---	---	X	X
Hráč 10	X	---	X	X	X
Hráč 11	X	---	---	X	X
Hráč 12	X	X	X	X	X
Hráč 13	X	X	X	---	X
Hráč 14	X	---	X	X	X
Hráč 15	X	---	X	X	X
Hráč 16	X	---	X	X	X

X = chybné provedení prvku

--- = správné provedení prvku

Při diagnostice základních prvků jízdy vpřed v listopadu 2011 jsme nejdříve hodnotili základní postoj. V základním postoji se nejčastěji objevovala chyba v poloze trupu. Z celkového počtu 16 – ti hráčů se tato chyba vyskytovala u poloviny týmu, tedy osmkrát. Potom jsme hodnotili jednotlivé fáze jízdy vpřed. Z osmi fází jízdy vpřed byla nejčastější chyba přenášení váhy z krátkodobého, dvou-oporového postavení do jedno-oporového. Tato chyba byla patrná celkem u 13 – ti hráčů z celého týmu. Druhým prvkem s největším počtem chyb jsme vyhodnotili návrat brusle do základního postavení. S návratem brusle do základního postavení mělo potíže 11 hráčů. Překvapivě nejmenšího počtu chyb se hráči dopustili při odrazu z celé vnitřní hrany brusle. Pouze 5 hráčů provedlo chybný odraz (viz kapitola 2.7.4, s. 28) ze špičky brusle.

Tabulka 6: Celkový počet chyb na jednoho hráče – období listopad 2011

POČET CHYB V PRVCÍCH JÍZDY VPŘED LISTOPAD 2011		
OZNAČENÍ HRÁČE	Počet chyb v základním postoji	Počet chyb v jednotlivých fázích jízdy vpřed
Hráč 1	0	1
Hráč 2	1	2
Hráč 3	0	3
Hráč 4	0	0
Hráč 5	1	4
Hráč 6	0	4
Hráč 7	0	0
Hráč 8	1	3
Hráč 9	1	2
Hráč 10	3	4
Hráč 11	2	3
Hráč 12	0	5
Hráč 13	2	4
Hráč 14	2	4
Hráč 15	3	4
Hráč 16	3	4

Z celkového počtu hráčů měli pouze 2 hráči techniku jízdy vpřed bez závažné chyby. Polovina družstva měla počet chyb více než 5. Nejvíce chyb se hráči dopouštěli v jednotlivých pohybových prvcích jízdy vpřed.

5.1.2 Výsledky rychlostního testu – listopad 2011

Zde prezentujeme dosažené časy jednotlivých hráčů při rychlostním testu na 36 metrů bez kotouče. Z orientačního důvodu uvádíme u tohoto testu tabulku s doporučenými časy pro věkovou kategorii přípravky. Ze stejného důvodu časy porovnáváme. Je to však mimo rámec naší práce a proto u dalších testů orientační tabulku neuvádíme.

Tabulka 7: Dosažené časy v rychlostním testu, listopad 2011

VÝSLEDKY MĚŘENÍ LISTOPAD 2011	
JMÉNO	Test rychlosti 36m (čas v sec.)
Hráč 1	6,8
Hráč 2	7,1
Hráč 3	6,6
Hráč 4	6,5
Hráč 5	7,3
Hráč 6	7,2
Hráč 7	6,7
Hráč 8	7,3
Hráč 9	7,6
Hráč 10	7,9
Hráč 11	7,5
Hráč 12	7,8
Hráč 13	8,2
Hráč 14	7,4
Hráč 15	7,9
Hráč 16	7,9

Tabulka 8: Doporučené časy rychlostního testu pro kategorii přípravek

TEST NA 36 M JÍZDY VPŘED BEZ KOTOUČE - PŘÍPRAVKA		
Nadprůměr	Průměr	Podprůměr
6,0 s	6,5 s	7,2 s

(převzato Mráz, 2008)

Z tabulky č. 7 (viz výše) jsou patrné dosažené časy při měření rychlostního testu na 36 metrů v listopadu 2011. Nejlepší dosažený čas byl 6,5 sec. Pouze tento jediný hráč dosáhl času srovnatelného s republikovým průměrem pro danou věkovou kategorii. Celkem tři hráči dosahovali časů v rozmezí 6,5 – 7,0 sec. Tyto hráče bychom také mohli zařadit do republikového průměru. Zbylí počet hráčů dosahoval časů, které se

pohybovali kolem a nad hranicí podprůměru (viz tabulka č. 8). Nejhorší čas byl vysoce podprůměrný s hodnotou 8,2 sec. Průměrný čas na celé družstvo má hodnotu 7,4 sec.

5.1.3 Výsledky rychlostně - vytrvalostního testu - listopad 2011

Zde uvádíme dosažené časy jednotlivých hráčů při testu na 3 kola za období listopad 2011.

Tabulka 9: Dosažené časy při rychlostně - vytrvalostním testu, listopad 2011

VÝSLEDKY MĚŘENÍ LISTOPAD 2011	
JMÉNO	Testy rychlostní vytrvalosti 3. kola (čas v sec.)
Hráč 1	64,7
Hráč 2	65,9
Hráč 3	67,3
Hráč 4	62,9
Hráč 5	71,2
Hráč 6	70,0
Hráč 7	67,6
Hráč 8	82,9
Hráč 9	68,0
Hráč 10	77,1
Hráč 11	80,2
Hráč 12	89,3
Hráč 13	75,1
Hráč 14	70,5
Hráč 15	85,6
Hráč 16	86,9

V tabulce (viz výše) uvádíme dosažené časy v testu na 3 celá kola. Nejlepšího času dosáhl hráč číslo 4. Zajel určenou dráhu za 62, 9 sec. Nejhorší dosažený čas má hodnotu 89, 3 sec. Tyto dosažené časy zhodnotíme v kapitole, kde se budeme zabývat porovnáním dosažených výsledků za období listopad 2011 a únor 2012.

5.2 Výsledky metody pozorování a testování - únor 2012

Zde uvádíme výsledky metody pozorování a testování při jízdě v před - období únor 2012. Tato kapitola obsahuje také srovnání výsledků za období listopad 2011 a únor 2012.

5.2.1 Hodnocení pohybových prvků jízdy vpřed – únor 2012

Tabulka 10: Hodnocení prvků základního postoje – jízda vpřed, únor 2012

HODNOCENÍ PRVKŮ JÍZDY VPŘED ÚNOR 2012			
OZNAČENÍ HRÁČE	ZÁKLADNÍ POSTOJ		
	POLOHA KOLEN	POLOHA TRUPU	POLOHA HLAVY
Hráč 1	---	---	---
Hráč 2	---	---	---
Hráč 3	---	---	---
Hráč 4	---	---	---
Hráč 5	---	X	---
Hráč 6	---	---	X
Hráč 7	---	---	X
Hráč 8	---	---	---
Hráč 9	---	---	---
Hráč 10	---	---	---
Hráč 11	---	X	---
Hráč 12	---	---	---
Hráč 13	---	X	---
Hráč 14	---	---	---
Hráč 15	---	X	X
Hráč 16	---	X	---

X = chybné provedení prvku

--- = správné provedení prvku

Z tabulky č. 10 je patrné, že chybné polohy trupu se opět dopouštěl největší počet hráčů. Této chyby se dopustilo 5 hráčů z celého družstva. Uspokojivé je, na první pohled, zlepšení v jednotlivých prvcích základního postavení.

Tabulka 11: Hodnocení jednotlivých pohybových prvků jízdy vpřed – únor 2012

HODNOCENÍ PRVKŮ JÍZDY VPŘED ÚNOR 2012					
OZNAČENÍ HRÁČE	JEDNOTLIVÉ POHYBOVÉ PRVKY JÍZDY VPŘED				
	NASAZENÍ BRUSLE	ODRAZ		Vrácení brusle do základní polohy	PŘENESENÍ VÁHY
		Celá hrana	Šikmo vzad stranou		
Hráč 1	---	---	---	---	---
Hráč 2	---	---	---	X	X
Hráč 3	---	X	---	---	X
Hráč 4	---	---	---	---	---
Hráč 5	---	---	---	X	X
Hráč 6	---	X	---	---	X
Hráč 7	---	---	---	---	---
Hráč 8	X	---	---	---	X
Hráč 9	---	---	---	X	---
Hráč 10	---	---	X	X	X
Hráč 11	X	---	---	---	X
Hráč 12	X	X	---	---	X
Hráč 13	X	X	X	---	X
Hráč 14	X	---	X	X	X
Hráč 15	---	---	---	X	X
Hráč 16	X	---	---	X	X

X = chybné provedení prvku

--- = správné provedení prvku

Při pozorování v období únor 2012, chybovalo opět nejvíce hráčů v přenesení hmotnosti z krátkodobého, dvou-oporového postavení do jedno-oporového. Celkem tato chyba byla patrná u 12 hráčů. U jednoho hráče došlo v tomto pohybovém prvku jízdy vpřed k zlepšení. Naopak nejmenší počet hráčů se dopustil chyby při provedení odrazu.

Tabulka 12: Porovnání výsledků pohybových prvků při jízdě vpřed listopad / únor

POROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ LISTOPAD 2011 / ÚNOR 2012						
OZNAČENÍ HRÁČE	ZÁKLADNÍ POSTOJ					
	POLOHA KOLEN		POLOHA TRUPU		POLOHA HLAVY	
	listopad 2011	únor 2012	listopad 2011	únor 2012	listopad 2011	únor 2012
Hráč 1	---	---	---	---	---	---
Hráč 2	---	---	X	⊖	---	---
Hráč 3	---	---	---	---	---	---
Hráč 4	---	---	---	---	---	---
Hráč 5	---	---	X	X	---	---
Hráč 6	---	---	---	---	---	X
Hráč 7	---	---	---	---	---	X
Hráč 8	---	---	---	---	X	⊖
Hráč 9	---	---	X	⊖	---	---
Hráč 10	X	⊖	X	⊖	X	⊖
Hráč 11	---	---	X	X	X	⊖
Hráč 12	---	---	---	---	---	---
Hráč 13	---	---	X	X	X	⊖
Hráč 14	X	⊖	---	---	X	⊖
Hráč 15	X	⊖	X	X	X	X
Hráč 16	X	⊖	X	X	X	⊖

X = zhoršení v daném prvku

⊖ = zlepšení v daném prvku

V tabulce č. 12 uvádíme zlepšení nebo naopak zhoršení v základním postoji při jízdě vpřed. K zlepšení došlo u hráčů s chybnou polohou hlavy. V listopadu 2011 mělo při jízdě vpřed skloněnou hlavu a koukalo do ledu 7 hráčů z celkového počtu 16 – ti hráčů. Při měření v únoru 2012 byla tato chyba patrná pouze u 3 hráčů. Co je naopak překvapivé v tomto zkoumaném prvku došlo i k zhoršení a to u 2 hráčů. K zajímavému zlepšení došlo u polohy kolen. Při měření v listopadu 2011 měli 4 hráči problém s polohou kolen. Při měření v únoru 2012 tato chyba zcela vymizela a nebyla patrná u žádného hráče. Ke zlepšení došlo i u hráčů s chybným postavením trupu. Tato chyba byla odstraněna u 3 hráčů. U zbytku družstva zůstala chybná poloha trupu bez výrazné změny.

Tabulka 13: Porovnání výsledků pohybových prvků jízdy vpřed – listopad / únor

ZLEPŠENÍ / ZHORŠENÍ PRVKŮ JÍZDY VPŘED LISTOPAD 2011 / ÚNOR 2012					
OZNAČENÍ HRÁČE	JEDNOTLIVÉ POHYBOVÉ PRVKY JÍZDY VPŘED				
	NASAZENÍ BRUSLE	ODRAZ		Vrácení brusle do základní polohy	PŘENESENÍ VÁHY
		Celá hrana	Šikmo vzad stranou		
Hráč 1	---	---	---	---	---
Hráč 2	---	---	---	X	X
Hráč 3	---	X	---	---	X
Hráč 4	---	---	---	---	---
Hráč 5	---	---	---	X	X
Hráč 6	---	X	---	---	X
Hráč 7	---	---	---	---	---
Hráč 8	X	---	---	---	X
Hráč 9	---	---	---	X	---
Hráč 10	---	---	X	X	X
Hráč 11	X	---	---	---	X
Hráč 12	X	X	---	---	X
Hráč 13	X	X	X	---	X
Hráč 14	X	---	X	X	X
Hráč 15	---	---	---	X	X
Hráč 16	X	---	---	X	X

--- = zlepšení v daném prvku od pozorování v listopadu 2011

Po uplynutí doby tři měsíců došlo k výraznému zlepšení v nasazení brusle na ledovou plochu. Celkem 4 hráči se v tomto pohybovém prvku zlepšili, ale u dalších 6 - ti hráčů tato chyba zůstala. K zlepšení došlo i v provedení odrazu. Při pozorování v listopadu se nesprávně odrážela celá polovina týmu. Odraz se podařil zlepšit 5 - ti hráčům. Nadále největším problémem mladých hráčů zůstal přechod z dvou-oporového postavení do jedno-oporového. Se špatným přenesením hmotnosti těla se potýkalo 12 hráčů.

Tabulka 14: Porovnání počtu chyb v prvcích při jízdě vpřed, listopad / únor

POROVNÁNÍ CHYB listopad / únor						
Označení hráče	Základní postoj		prvky jízdy vpřed		Celkové zlepšení/zhoršení	
	listopad	únor	listopad	únor	listopad	únor
Hráč 1	0	0	1	<u>0</u>	1	<u>0</u>
Hráč 2	1	<u>0</u>	2	2	3	<u>2</u>
Hráč 3	0	0	3	<u>2</u>	3	<u>2</u>
Hráč 4	0	0	0	0	0	<u>0</u>
Hráč 5	1	1	4	<u>2</u>	5	<u>3</u>
Hráč 6	0	1	4	<u>2</u>	4	<u>3</u>
Hráč 7	0	1	0	0	0	1
Hráč 8	1	<u>0</u>	3	<u>2</u>	4	<u>2</u>
Hráč 9	1	<u>0</u>	2	<u>1</u>	3	<u>1</u>
Hráč 10	3	<u>0</u>	4	<u>3</u>	7	<u>3</u>
Hráč 11	2	<u>1</u>	3	<u>2</u>	5	<u>3</u>
Hráč 12	0	0	5	<u>3</u>	5	<u>3</u>
Hráč 13	2	<u>1</u>	4	4	6	<u>5</u>
Hráč 14	2	<u>0</u>	4	4	6	<u>4</u>
Hráč 15	3	<u>2</u>	4	<u>2</u>	7	<u>4</u>
Hráč 16	3	<u>1</u>	4	<u>3</u>	7	<u>4</u>

1 = zhoršení v daném prvku

1 = zlepšení v pohybových prvcích

U většiny hráčů došlo k viditelnému zlepšení v celkovém projevu při jízdě vpřed. Překvapením je pro nás zhoršení hráče č. 7, u kterého se při měření v únoru 2012 objevila jedna chyba.

5.2.2 Výsledky rychlostního testu – únor 2012

Zde uvádíme výsledky testu rychlosti na 36 metrů v období únor 2012. Opět zde uvádíme orientační porovnání s doporučenými časy pro kategorii přípravek.

Tabulka 15: Výsledné časy v rychlostním testu únor 2012

VÝSLEDKY MĚŘENÍ ÚNOR 2012	
JMÉNO	Test rychlosti 36m (čas v sec.)
Hráč 1	<u>6,3</u>
Hráč 2	6,7
Hráč 3	<u>6,1</u>
Hráč 4	<u>6,0</u>
Hráč 5	6,5
Hráč 6	6,9
Hráč 7	<u>6,3</u>
Hráč 8	7,0
Hráč 9	7,2
Hráč 10	7,1
Hráč 11	6,4
Hráč 12	7,5
Hráč 13	7,9
Hráč 14	6,8
Hráč 15	7,1
Hráč 16	7,2

Z tabulky (viz výše) je patrné, že po únorovém měření se více hráčů dostalo na úroveň průměru, někteří hráči se posunuli na úroveň nadprůměru a menší počet hráčů zůstal kolem hranice podprůměru (viz tabulka č. 8). K lepšímu se posunula i hranice průměrného času celého družstva. Průměr má hodnotu 6,8 sec.

Tabulka 16: Rozdíl v dosažených časech – test rychlosti za období listopad / únor

Test rychlosti 36m (čas v sec.)			
JMÉNO	LISTOPAD 2011	ÚNOR 2012	ZLEPŠENÍ sec.
Hráč 1	6,8	6,3	0,5
Hráč 2	7,1	6,7	0,4
Hráč 3	6,6	6,1	0,5
Hráč 4	6,5	6,0	0,5
Hráč 5	7,3	6,5	0,8
Hráč 6	7,2	6,9	0,3
Hráč 7	6,7	6,3	0,4
Hráč 8	7,3	7,0	0,3
Hráč 9	7,6	7,2	0,4
Hráč 10	7,9	7,1	0,8
Hráč 11	7,5	6,8	0,7
Hráč 12	7,8	7,5	0,3
Hráč 13	8,2	7,9	0,3
Hráč 14	7,4	6,8	0,6
Hráč 15	7,9	7,1	0,8
Hráč 16	7,9	7,2	0,7

Při měření v únoru 2012 došlo k zlepšení všech hráčů. Největší rozdíl mezi dosaženým časy má hodnotu 0,8 sec. Naopak nejnižší rozdíl mezi časy má hodnotu 0,3 sec. Celé družstvo se průměrně zlepšilo o 0,5 sec.

5.2.3 Výsledky rychlostně - vytrvalostního testu - únor 2012

Zde uvádíme dosažené časy jednotlivých hráčů při testu na 3 kola za období listopad 2011 / únor 2012 a rozdíl mezi dosaženými časy každého hráče.

Tabulka 17: Porovnání časů rychlostně – vytrvalostního testu, listopad / únor

POROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ NA 3. KOLA (čas v sec.)			
JMÉNO	LISTOPAD 2011	ÚNOR 2012	ZLEPŠENÍ
Hráč 1	64,7	61,9	2,8
Hráč 2	65,9	63,5	2,4
Hráč 3	67,3	64,8	2,5
Hráč 4	62,9	61,2	1,7
Hráč 5	71,2	69,3	1,9
Hráč 6	70,0	68,5	1,5
Hráč 7	67,6	65,4	2,2
Hráč 8	82,9	81,1	1,7
Hráč 9	68,0	65,9	2,1
Hráč 10	77,1	75,6	1,5
Hráč 11	80,2	78,0	2,2
Hráč 12	89,3	87,7	1,3
Hráč 13	75,1	72,2	1,9
Hráč 14	70,5	68,9	1,6
Hráč 15	85,6	84,2	1,4
Hráč 16	86,9	85,7	1,2

Z tabulky (viz výše) je patrné, že u všech 16 - ti hráčů došlo k zlepšení v testovaném úseku na 3 kola. K největšímu zlepšení došlo u hráče č. 1, rozdíl mezi jeho časy je 2,8 sec. Nejméně se zlepšil hráč č. 16. Rozdíl mezi jeho časy je 1,2 sec. Průměrné zlepšení na celý tým má hodnotu 1,8 sec.

6. Diskuse

Úkolem 3 měsíčního výukového programu bruslení bylo zlepšit technickou úroveň bruslení u dětí v období mladšího školního věku. Za tímto účelem jsme vybrali několik cvičení technického charakteru a sestavili výukový program pro nácvik a rozvoj bruslařských dovedností, které jsou charakteristické pro období mladšího školního věku. Pro diagnostiku technické úrovně bruslení jsme provedli potřebné měření, které proběhlo před aplikací výukového programu a po uplynutí doby aplikace (3 měsíce) výukového programu. Jako prostředek pro zjištění technické úrovně bruslení nám posloužil vlastní vytvořený test, u kterého jsme použili metodu pozorování. Také jsme použili dva převzaté, specializované testy prováděné na ledě. Test na rychlostní a rychlostně vytrvalostní pohybovou schopnost. Testování podle zvolených prostředků proběhlo u celého týmu dle naplánované metodiky. První (vstupní) měření proběhlo na začátku měsíce listopadu 2011. Druhé (závěrečné) měření jsme provedli po absolvování výukového programu v únoru 2012. Naměřené výsledky jsme zapsali k jednotlivým hráčům a zaznamenali do tabulek.

Při úvodní diagnostice v listopadu 2011 jsme zjistili časté chyby v základním postavení a při pohybových prvcích jízdy vpřed. Z výsledků testu na rychlostní pohybovou schopnost jsme získali zajímavé časové údaje. Ty se nám podařilo porovnat s doporučenými časy pro Českou Republiku, které jsou specifické pro věkovou kategorii přípravků. Více jak polovina dosažených časů byla na úrovni republikového podprůměru. Výjimkou byli pouze 4 hráči, kteří dosáhli republikového průměru.

Test na rychlostní vytrvalost jsme použili pro porovnání mezi hráči a pro zjištění do jaké míry ovlivní technika bruslení dosažený čas. Nejlepšího času 62,9 sec. dosáhl hráč s nulovým počtem chyb. Celkově hráči s menším počtem chyb absolvovali dráhu 3 kol rychleji, než hráči s větším počtem chyb. Ovšem technika není jediný faktor, který ovlivňuje dosažené časy. Dalším z faktorů je tělesný vývoj a pohybové předpoklady jedince. Také musíme zdůraznit, že chyby, které se vyskytovaly na začátku sezóny, mohou být do jisté míry způsobené právě začátkem sezóny. Pro děti je to jiný způsob pohybu, při kterém musejí získat opět potřebnou jistotu po několika měsíční přestávce od bruslení. Proto je nutné i v tomto věkovém období zařazovat tzv. suchou přípravu, kde proběhne příprava na sezónu. V dnešní době jsou dostupné i metody k rozvoji

bruslařských dovedností při přípravě mimo ledovou plochu. Výbornou před přípravou jsou každoroční kempy a tréninkové školičky.

Samozřejmě některé chyby přetrvávají a je nutné je odstraňovat. Proto jsme vytvořili výukový program bruslení, který obsahoval cvičení pro nácvik a zdokonalení všech bruslařských dovedností s důrazem na jízdu vpřed. Pro nácvik jízdy vpřed byla zvolena cvičení pro rozvoj a zlepšení jednotlivých pohybových prvků, jako je například správný odraz a skluz.

Druhé měření se uskutečnilo v únoru 2012. Stejně jako měření listopadové, proběhlo za stejných podmínek a pomocí stejných metod na zimním stadionu ve Veselí nad Lužnicí. Výsledkem byly údaje, které jsme porovnali a zjistit odchylky od dosažených výsledků v listopadu 2011. Po diagnostice jízdy vpřed v únoru 2012, došlo u dětí k celkovému zlepšení držení těla. Vymizela chybná poloha kolen, některé děti zlepšili „toporné“ držení těla a více se pohybovali s trupem v mírném předklonu. U dvou hráčů došlo k zhoršení při nesprávném držení hlavy. Místo před sebe se dívali více do ledu a kontrolovali tak svůj pohyb. Vysvětlujeme si to špatným návykem při tréninku. Proto je důležité dbát na časté opravování chyb. Opravování chyb při nácviku je doporučováno a je nezbytné pro osvojení správné techniky. Na druhou stranu nesmíme děti pouze napomínat a negativně kritizovat. Důležitá je také pochvala dotyčného, která hráče motivuje a stává se tak „hnacím motorem“ při tréninku.

Zlepšení proběhlo i v několika pohybových prvcích jízdy vpřed. Nejvíce pak při provádění odrazu. Největším problémem, i přes poměrně dost velký objem a intenzitu tréninků, zůstalo přenášení váhy z dvou-oporového postavení do jedno-oporového. Tento pohybový prvek je pro děti poměrně složitou pohybovou činností. Velký podíl na osvojení tohoto pohybu má vývoj stato-kinetického ústrojí.

Předpokládali jsme, že po uplynutí doby od úvodního měření dojde k zlepšení úrovně techniky jízdy vpřed. Tento výzkumný předpoklad se splnil u 15 – ti hráčů. Zbývajících jeden hráč se zhoršil, když u něj byla při únorovém pozorování patrná chybná poloha hlavy. Myslíme si, že tato chyba zásadním způsobem neovlivnila techniku jízdy vpřed dotyčného.

Při prvním testování v listopadu 2011 se nám podařilo porovnat dosažené časy s doporučenými časy pro kategorii přípravek. Výsledek nebyl příznivý, protože více jak polovina týmu byla na hranici podprůměru. Naopak při únorovém měření, po aplikaci našeho výukového programu, došlo k časovému zlepšení u všech hráčů. Celkem 6 hráčů

se dostalo svými časy na republikový průměr, 4 hráči se dokonce dostali na úroveň nadprůměru a zbývající hráči zůstali na úrovni podprůměru. Tento údaj jsme použili pouze pro orientaci úrovně vůči republikovému průměru. Při únorovém měření na rychlostně - vytrvalostní pohybovou schopnost došlo k časovému zlepšení u každého hráče. U některých členů týmu došlo k výraznějšímu zlepšení, u někoho toto zlepšení nebylo tak výrazné. Proto můžeme předpoklad č. 2 považovat za potvrzený.

Podle dosažených výsledků můžeme konstatovat, že námi vytvořený výukový program splnil svůj účel.

7. Závěr

Cíl bakalářské práce, tj. návrh a ověření výukového programu bruslení hráčů ledního hokeje v období mladšího školního věku, byl splněn.

Dílčí úkoly naší práce se nám rovněž podařilo splnit. Před vypracováním naší práce jsme si zadali úkol shromáždit všechnu dostupnou literaturu a prameny zabývající se problematikou bruslení. Tento úkol byl splněn. Dostupná literatury a prameny nám posloužily především k vypracování teoretické části práce.

Teoretická část práce obsahuje stručnou charakteristiku ledního hokeje, historii, zdravotní význam pohybu na bruslích, popis vybavení a charakteristiku období mladšího školního věku. Nechybí zmínka o pohybových schopnostech a jejich rozvoji v tréninku na ledě. Dále jsou v teoretické části popsány základní bruslařské dovednosti, metodika jejich nácviku a základní chyby charakteristické pro vybrané věkové období. Popis těchto dovedností je doplněn o fotodokumentaci, která slouží pro lepší pochopení pohybu a znázornění rozdílů mezi zkušeným bruslařem a hráčem v období mladšího školního věku. Závěr teoretické části je věnován pokročilým prvkům hokejového bruslení a bruslení brankáře.

Výzkumná část popisuje metodiku výzkumu a charakteristiku výukového programu bruslení, který jsme sestavili na základně dostupné literatury, rad zkušených trenérů a vlastních zkušeností z hráčského období. Prostřednictvím výukového programu mělo dojít k zlepšení technické úrovně bruslení u zkoumaného družstva hráčů ledního hokeje. Dalším stanoveným úkolem bylo provést úvodní měření (listopad 2011) a po aplikaci výukového programu provést závěrečné měření (únoru 2012). Obě měření jsme provedli pomocí zvolených prostředků. Na základně těchto výsledků jsme zjistili počáteční a konečnou technickou úroveň bruslení u vybraného družstva hráčů. Dosažené výsledky jsme mezi sebou porovnali a vyhodnotili. Mimo rámec naší práce se nám podařilo porovnat dosažené časy při rychlostním testu s časy, které jsou doporučeny pro kategorii přípravek v České Republice. Po vyhodnocení výsledků došlo k potvrzení všech výzkumných předpokladů, které jsme si stanovili.

Pro případné pokračování práce by bylo přínosné rozšířit výzkum o družstva stejné věkové kategorie z jiných krajů České Republiky a porovnat dosažené výsledky. Domníváme se, že tato práce není přínosem pouze pro výuku dětí, ale může být užitečná pro širokou veřejnost, která se s bruslením jako takovým setkává poprvé. Dále dle našeho názoru může být tato práce užitečná pro začínající trenéry ledního hokeje.

Referenční seznam

Literatura:

BUBENKOVÁ, J., 1986. *Sportovní příprava III.: Bruslení a základy krasobruslení. 2.* Vydání. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého v Olomouci.

BUKAČ, L., KOSTKA, V., 1986. *Lední hokej: Teorie a didaktika.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-326-86.

DOHNAL, T. a kol., 1990. *Sportovní příprava V.: Sportovní hry.* Olomouc: rektorát Univerzity Palackého v Olomouci.

CHOUTKA, M., BRKLOVÁ, D., VOJTÍK, J., 1999. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi.* 1. vydání. Plzeň: Západočeská univerzita. ISBN 80-7082-500-6.

JUŘINOVÁ, I., STEJSKAL, F., 1987. *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

KOSTKA, V., 1984. *Moderní hokej.* Praha: Olympia. ISBN 27-045-84.

MRÁZ, Z. *Herní příprava mládeže v ledním hokeji.* Brno, 2008. Diplomová práce. Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra sportovních her. Vedoucí práce Mgr. Jiří Nykodým Ph. D.

PAVLIŠ, Z., PERIČ, T., NOVÁK, Z., MAZANEC, M., 2000. *Průručka pro trenéry ledního hokeje 2. část: Příprava na ledě.* Praha: ČSLH, ISBN 80-238-5831-9

PAVLIŠ, Z., 2006. *Trénink nejmladších hokejistů: kategorie přípravek.* Praha: ČSHL.

PERIČ, T., 2002. *Lední hokej: trénink budoucích hvězd.* Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 80-247-0472-2.

PERIČ, T., PAVLIŠ, Z., 2009. *Abeceda hokejového bruslení.* Praha: ČSLH. ISBN 80-900188-8-2.

PERIČ, T., 2008. *Sportovní příprava dětí. 2. doplněné vydání.* Praha: Grada Publishing a.s. ISBN 978-80-247-2643-4.

ŠAFAŘÍK, V., JAURIS, B., KOSTKA, V., SEDLÁČKOVÁ, M., 1985. *Teorie a metodika bruslení.* Praha: Univerzita Karlova. ISBN 60-144-84.

ŠTUMBAUER, J., 1990. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře.* 1. vydání. České Budějovice: Pedagogická fakulta.

TÁBORSKÝ, F., 2005. *Sportovní hry II.: základní pravidla - organizace - historie.* Praha: Grada Publishing a.s. ISBN 80-247-1330-6.

Internet:

KNĚŽICKÝ, Pavel. Základní brankářský postoj a bruslení. *Český svaz ledního hokeje* [online]. [cit. 2012-04-19]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/70-zkladn-bransk-postoj-a-bruslen.html>

Metodika výuky na kolečkových bruslích. *Masarykova Univerzita Fakulta sportovních studií* [online]. 2010 [cit. 2012-04-19]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/inline/metodika.php18>.

Hokejová výstroj. *Hokej obchod* [online]. [cit. 2012-04-19]. Dostupné z: <http://www.hokej-obchod.cz/Hrac-hokeje-1.html>

Montreal's Victoria Skating Rink. *Nhl* [online]. [cit. 2012-04-19]. Dostupné z: <http://www.nhl.cz/CZ/8393/montreal's-victoria-skating-rink.html>

NOVOTNÝ, Michael. Školička bruslení. *Předškoláci* [online]. [cit. 2012-04-19]. Dostupné z: <http://www.predskolaci.cz/download/skolicka%20brusleni%20-%20predskolaci.pdf>

Seznam příloh

Příloha 1: Vybavení

Příloha 2: Hry a cvičení pro průpravnou část tréninkové jednotky

Příloha 3: Cvičení pro nácvik a rozvoj bruslařských dovedností

Příloha 4: Hry a cvičení pro závěrečnou část tréninkové jednotky

Příloha 5: Ukázka tréninkových jednotek 1. týden

Příloha 6: Ukázka tréninkových jednotek 6. týden

Příloha 7: Ukázka tréninkových jednotek 12. Týden

Příloha 8: Použité značení

Příloha č. 1: Vybavení



Obr. 1: hokejové brusle



Obr. 2: hokejová přilba



Obr. 3: rukavice



Obr. 4: chrániče holení



Obr. 5: chrániče loktů



Obr. 6: kalhoty



Obr. 7: vesta



Obr. 8: chránič krku



Obr. 9: „ribano“



Obr. 10: hokejová hůl



Obr. 11: chránič slabin



Obr. 12: dres



Obr. 13: „stulpny“

zdroj: (www.hokej-obchod.cz)

Příloha č. 2: Hry a cvičení pro průpravnou část tréninkové jednotky

1) PČ1: HRY

- **Rybičky rybáři jedou** – Jeden hráč je rybářem. Snaží se pochytyt všechny rybičky (hráče). Kdo je chycen stává se rybářem
- **Na Mrazíka** – Určíme jednoho hráče mrazíkem. Koho se dotkne „zmrzne“. Zmrazeného hráče může osvobodit, kterýkoli nezmražený hráč a to tím způsobem že podjede mezi nohama zmraženého spoluhráče.
- **Hra s míčem** – Na led hodíme fotbalový míč. Rozdělíme hráče na dvě družstva. Hráči jednoho družstva se snaží dostat kutálením míč do branky soupeře. Hrajeme v jedné třetině hřiště, bez holí. Míč kutálíme pouze rukama.
- **Štafety** – Tým rozdělíme na dvě až tři družstva. Projíždíme buď slalom, nebo obratnostní dráhu. Předáváme štafetu. Vítězem je to družstvo, které projede dráhu nejrychleji.
- **„Na babu“** – Jeden hráč má „babu“ snaží se chytit jednoho ze spoluhráčů a předat „babu“.
- **Hra na malém prostoru** – Hra na jednu branku, hra ve třetině na dvě branky.

2) PČ2: CVIČENÍ

- **Jízda kolem hřiště** – Na jedné polovině pouze nahrávky, na druhé polovině křížení
- **Zrychlení** – Hráči jedou po obvodu hřiště, vždy mezi modrou a červenou čarou zrychlí, pak jedou volně.
- **Na znamení** – Hráči jedou po obvodu hřiště, na znamení trenéra padnou na kolena, vstanou a pokračují jízdou vpřed.
- **Jízda po obvodu kruhů** – Hráči jedou za kapitánem družstva a opisují jednotlivé kruhy na hřišti.

3) PČ3: PROTAŽENÍ

- **V pohybu** – Hráči jezdí v prostoru jedné třetiny hřiště, asistent předcvičuje, dynamické protažení (trup, horní a dolní končetiny)
- **Na místě** – statické protažení v družstvu, asistent demonstrovuje protahovací cviky.

Příloha č. 3: Cvičení pro nácvik a rozvoj bruslařských dovedností v hlavní části

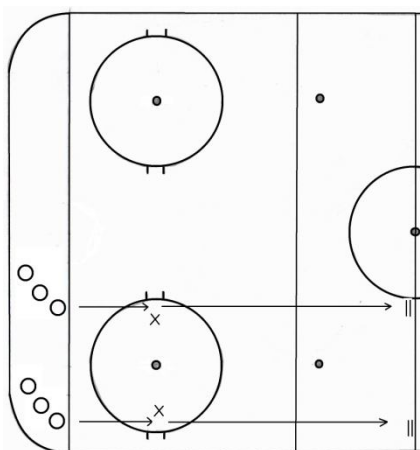
1) ROVNOVÁŽNÁ CVIČENÍ

- **Na místě - poskoky** – poskoky z jedné nohy na druhou, na jedné noze, pokrčení v kolenou (podřep) výskok a zpět do podřepu.
 - **přenášení váhy těla** – hráči ve stoji přenášení váhu těla z jedné nohy na druhou (stoj na jedné)
- **V pohybu** – stejná cvičení jako na místě zařazujeme do jízdy vpřed a vzad.
- Celé družstvo je nastoupené před asistentem. Asistent ukazuje pohyb, hráči ho napodobují.

2) JÍZDA VPŘED

Odrázová, skluzová cvičení

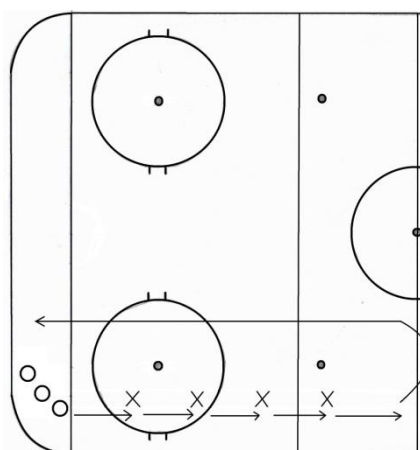
- **„Buřtíky“** - Hráč provádí plynule po sobě roznožení a přinožení.
- **„T – odraz“** – Hráč má postavené brusle do polohy „T“. Provádí odraz z celé vnitřní hrany. Odrázová noha je napnuta v zanožení. Váha je přenesena na skluzovou přední. Skluz udržujeme co nejdéle. Pouze jednou nohou. Poté vystřídáme.
- **Tato cvičení kladou důraz na správné provedení odrazu z celé vnitřní hrany odrazové brusle.**
- **„T – odraz“ střídavě** – Pohyb prováděn stejně, jako u předešlého cviku. Pouze po odrazu levou nohou se hráč odráží z pravé nohy a naopak
- **Mimo bonusů napsaných výše nám toto cvičení umožňuje nacvičit plynulý přechod na další odraz a správné vracení bruslí do základního postavení.**
- **Střídavé odrazy** – Hráč ze základního postavení, zahajuje pohyb odrazem z celé vnitřní hrany jedné brusle, brusle opisuje oblouček a vrací se do základního postavení, následuje stejný odraz z druhé brusle (Perič, 2009).



Popis: Hráči stojí v zástupu u mantinelu, na znamení trenéra vyjíždějí po jednom, u kuželu přecházejí do jízdy na jedné noze, poklek na jedno koleno, pád do kleku a vztyk, pokračují jízdou vpřed k červené čáře.

- Toto cvičení aplikujeme i do jízdy vzad

Obr. 1: Ukázka dráhy pro rovnovážná cvičení (zdroj: vlastní)

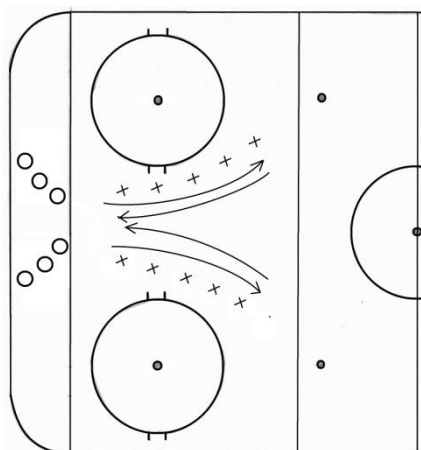


Popis: Hráči stojí v zástupu u mantinelu, na znamení vyjíždějí po jednom, postupně u každého kuželu provedou odraz a pokračují k dalšímu ve skluzu po jedné noze. Nejdříve odraz z jedné nohy, následuje plynule střídání.

Obr. 2: Ukázka dráhy po nácvik odrazů (zdroj: vlastní)

Kontrola hran bruslí

- Provádíme ve dvojicích – hráči stojí proti sobě čelem. Drží se navzájem za hole. Jeden ustupuje jízdou vzad a táhne spoluhráče. Tažený hráč jede jízdou vpřed na jedné noze a překlápí brusle na vnější a vnitřní hranu. Po ujetí daného úseku si vymění funkci.
- **Při tomto cvičení si děti uvědomují rozdělení hran bruslí na vnější a vnitřní hranu. Dochází i k rozvoji rovnováhy a získání jistoty na bruslích.**
- **Pokročilé – samostatně** - vytyčená dráha pomocí kuželů hráči projíždějí dráhu na jedné noze po vnitřní brusli, zpět se vracení po vnější brusli stejné nohy. Potom nohy vymění (ukázka viz Obr. 3).



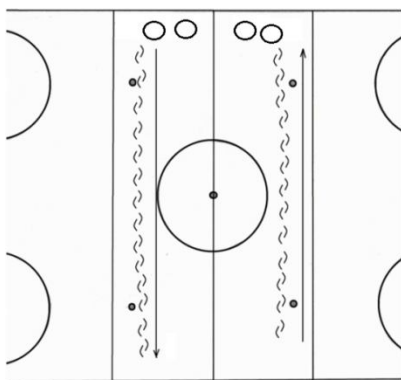
Popis: Družstvo je rozděleno na dva zástupy, na znamení trenéra se rozjíždějí, jízdou po jedné noze na vnitřní hraně brusle opisují dráhu z kuželů. Zpět se vracejí jízdou po vnější brusli

Obr. 3: Ukázka dráhy pro pokročilý nácvik kontroly hran bruslí

2) JÍZDA VZAD

Odrázové cvičení

- **Střídané odrazy** - Hráč ze základního postavení, zahajuje pohyb odrazem z celé vnitřní hrany jedné brusle. Opisuje oblouček a vrací nohu do základního postavení, následuje stejný odraz z druhé nohy. Nejdříve provádí ve dvojicích, kdy tažený provádí odrazy a plynule se pohybuje jízdou vzad.
- **Buřtíky** – Hráč má nohy vytočené patami od sebe, impuls vychází z vnitřních hran bruslí. Velmi důležitý je pomalý pohyb a využití skluzu. (Šafařík a kol., 1985)
- **Tato cvičení provádíme ve dvojicích, po zvládnutí pohybu nacvičujeme samostatně. Po zvládnutí samostatného pohybu v jízdě vzad můžeme kombinovat jízdu vpřed a vzad v jednom cvičení (viz Obr. 4)**



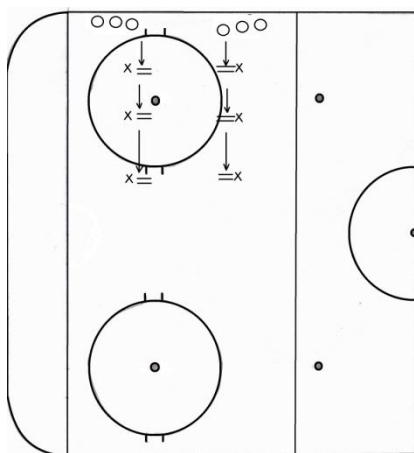
Popis: Hráči stojí v zástupu u mantinelu, na znamení trenéra vyjíždějí jízdou vpřed (vždy jednotlivě), zpět se vracejí jízdou vzad. Pak vyjíždějí jízdou vzad a vracejí se jízdou vpřed.

Obr. 4: Ukázka cvičení s jízdou vpřed a vzad (zdroj: vlastní)

3) ZASTAVENÍ

a) Pluhem z jízdy vpřed:

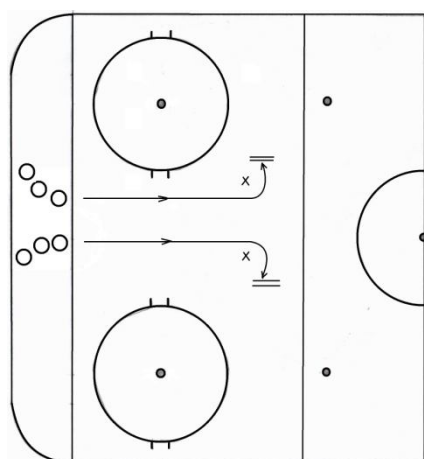
- **Ve dvojicích** – hráč tlačí svého spoluhráče před sebou, na znamení vytáčí nejdříve levou brusli a zastavuje, znovu se rozjíždějí a zastavuje druhou nohou (jednostranný pluh). Stejně nacvičujeme zastavení pluhem (oboustranný přívrat bruslí)
- **Samostatně** – vyznačíme dráhu z kuželů, hráči vyjíždějí a na úrovni každého kuželu zastavují jednostranným pluhem. Stejnou dráhu aplikujeme do zastavení pluhem (oboustranný přívrat bruslí) Dráhu znázorňuje obr. 5.



Popis: Hráči stojí v zástupu, na znamení trenéra vyjíždějí po jednom, u každého kuželu zastavují jednostranným pluhem.

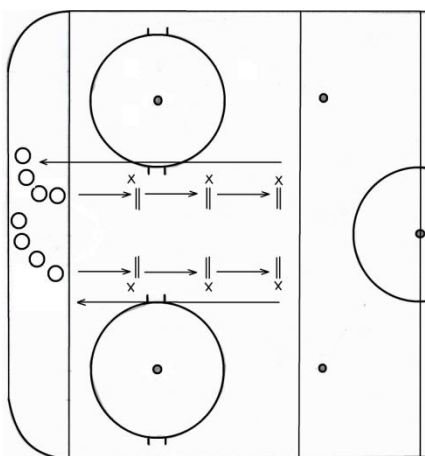
Obr. 5: Ukázka dráhy pro nácvik zastavení pluhem (zdroj: vlastní)

b) Smykem z jízdy vpřed



Popis: Hráči na znamení vyjíždějí od mantinelu jízdou vpřed, vyjíždějí oblouk a zastavují smykem na stejnou stranu, na kterou vyjíždějí oblouk.

Obr. 6: Ukázka cvičení pro nácvik zastavení smykem (zdroj: vlastní)



Popis: Hráči vyjíždějí od mantinelu. U každého kuželu brzdí smykem na obou bruslích. U jednotlivých kuželů mění stranu, na kterou provádí zastavení. Po provedení poslední brzdy se vrací do zástupu

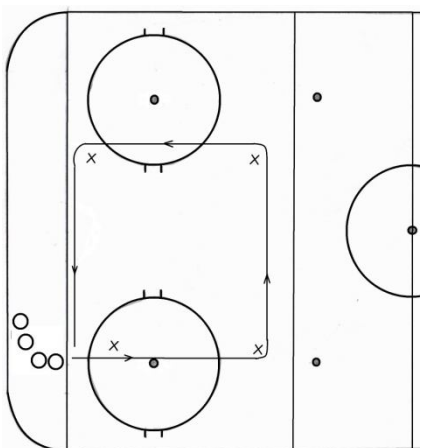
Obr. 7: Ukázka cvičení pro zlepšení zastavení smykem (zdroj: vlastní)

c) V zastavení z jízdy vzad – nejdříve ve dvojicích v prostoru (viz 2.7.6.6). Pro zlepšení volíme podobné dráhy (obměňujeme) jako u zastavení smykem a jednostranným pluhem (viz výše).

4) OBLOUKY

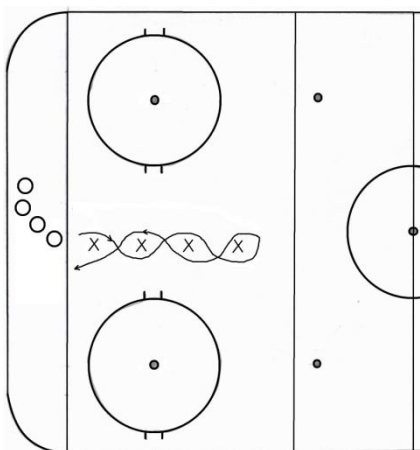
a) základní vyjíždění oblouků

- Postupujeme od nejjednoduššího vyjíždění oblouků k složitějšímu (slalomy, dráhy (viz. Obr. 8 a 9)



Popis: Na znamení trenéra hráči vyjíždějí ze zástupu po jednom, okolo každého kuželu vyjíždějí oblouk. Cvičení končí, až hráč dorazí do zástupu na začátek dráhy.

Obr. 8: Ukázka cvičení pro nácvik oblouků, jízda vpřed i vzad (zdroj: vlastní)

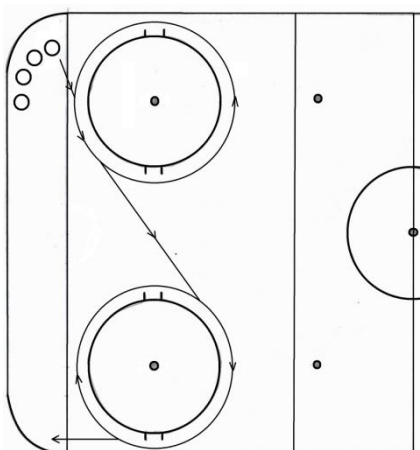


Popis: Na znamení trenéra vyjíždějí hráči jednotlivě a projíždějí vytyčený slalom správnou technikou. Cvičení pro hráče končí, projetí celé dráhy až na konec zástupu. Slalom různě upravujeme, pro ztížení stavíme kužele blíže k sobě, zvětšujeme dráhu slalomu.

Obr. 9: Ukázka cvičení pro zdokonalení vyjíždění oblouků jízda vpřed i vzad (zdroj: vlastní)

b) překládání vpřed

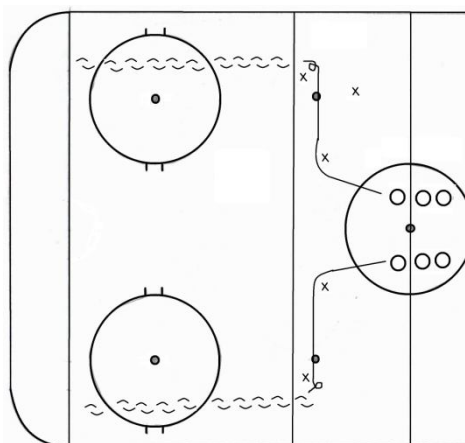
- **Na místě** – překládání nohu přes nohu, asistent ukazuje pohyb, hráči ho napodobují
- **Koloběžka** – na obvodu kruhu nacvičujeme správný odraz při překládání (viz. 2.7.7.4)



Popis: Z rohu kluziště vyjíždějí hráči v družstvu a překládáním opisují obvod kruhu. Po vyjetí jednoho kruhu přejíždějí k dalšímu a překládají na druhou stranu. Hráči zůstávají ve vedlejším rohu kluziště.

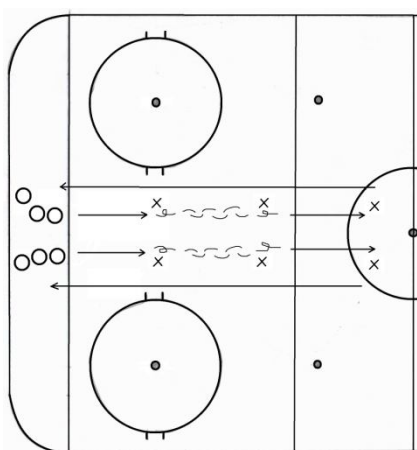
Obr. 10: Ukázka dráhy pro zdokonalení v překládání vpřed (zdroj: vlastní)

5) OBRATY



Popis: Hráče rozdělíme do dvou skupin, na písknutí vyjždějí po jednom, projíždí kolem prvního kuželu, u druhého provádí obrat do jízdy vzad a pokračují jízdou vzad k brankové čáře.

Obr. 11: Ukázka cvičení obratu z jízdy vpřed do jízdy vzad (zdroj: vlastní)

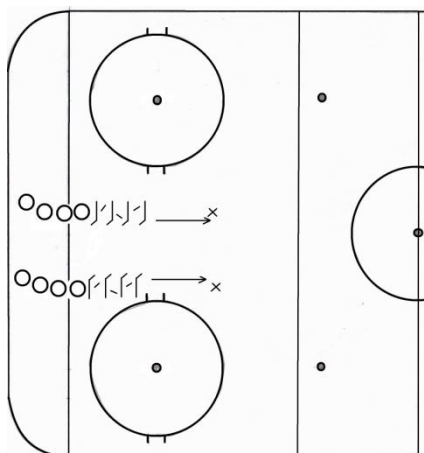


Popis: Vytyčíme dráhu pomocí kuželů. Hráči ze zástupu vyjždějí jízdou vpřed, u prvního kuželu provádí obrat do jízdy vzad a pokračují k druhému kuželu, u druhého kuželu se obratem vracejí do jízdy vpřed a pokračují k třetímu kuželu. Po projetí daného úseku, se hráči vracení jízdou vpřed do své skupiny.

Obr. 12: Ukázka pro nácvik obrátů jízda vpřed i vzad (zdroj: vlastní)

6) STARTY

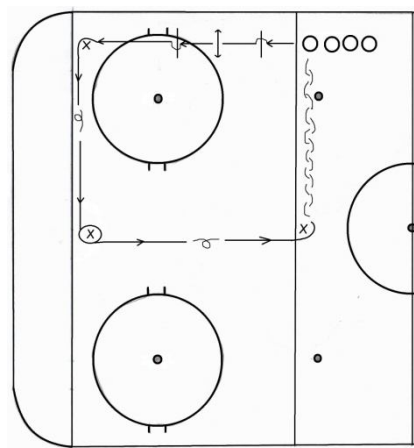
- **Chůze** – průpravné cvičení pro starty z místa. Hráči se pohybují ve vymezeném prostoru s bruslemi v poloze pro start vpřed (viz 2.7.9.2).



Popis: Před skupinu hráčů položíme hokejové hole. Hráč startem vpřed překonává položené hole. Po překonání poslední hole přechází plynule do jízdy vpřed. Cvičení končí po projetí kolem kuželu.

Obr. 13: Ukázka cvičení pro zdokonalení startu vpřed (zdroje: vlastní)

7) OBRATNOSTNÍ DRÁHY



Popis: Sestavíme tzv. „opičí dráhu“. Hráč vyjíždí jízdou vpřed od modré čáry. První překážku překonává přeskokem, druhou pojíždí a třetí opět přeskakuje. Kolem kuželu projíždí vyjetím oblouku vlevo. Pokračuje jízdou vpřed a provádí obrat o 360°. Pokračuje jízdou vpřed a kolem kuželu provede kolečko, z jízdy vpřed provádí opět celý obrat a pokračuje k poslednímu kuželu. Obrací se do jízdy vzad a dojíždí do zástupu.

Obr. 14: Ukázka obratností dráhy (zdroj: vlastní)

8) ZÁKLADY PŘEKLÁDÁNÍ VZAD

Do tréninku zařazujeme pouze:

- **Překládání na místě** – družstvo je nastoupené před asistentem, ten ukazuje průběh pohybu přeložení, hráči ho napodobují. Po zvládnutí překládání na místě nacvičujeme překládání po obvodu kruhu, jako u jízdy vpřed (viz výše).

POZNÁMKA:

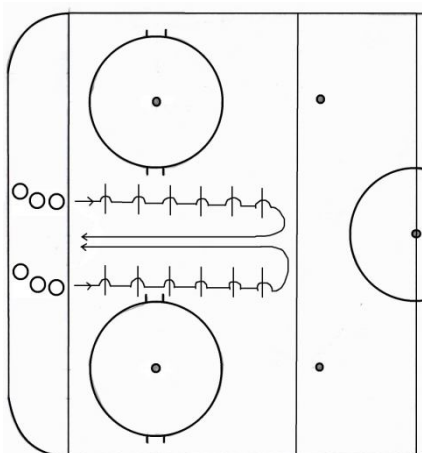
- **Nácvik výše uvedených bruslařských dovedností postupně obměňujeme a modifikujeme.**

Příloha č. 4: Hry a cvičení pro závěrečnou část tréninkové jednotky

1) ZČ1: HRY

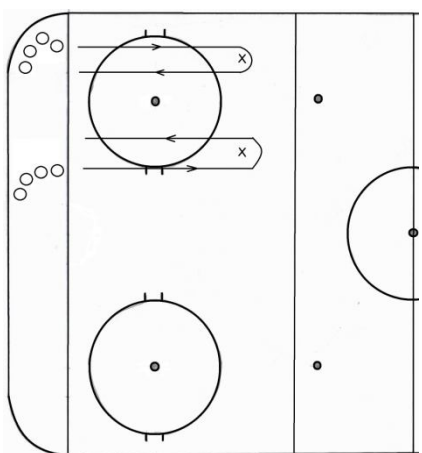
- **Simulace zápasu** – rozdělíme družstvo na dva týmy, hrají na dvě branky proti sobě. Zařazujeme i hru na jednu branku tzv. „bago“. Hra může probíhat turnajovou formou.
- **Nájezdy** – hráči jednotlivě jezdí nájezdy na branku, kdo nedá gól, dělá kotrmelec nebo 2 kliky. Zařazujeme i vyřazovací formu – kdo nedá gól, končí. Můžeme zařadit i štafety, vítězí družstvo, které nastřílí góly jako první

2) ZČ2: ŠTAFETY



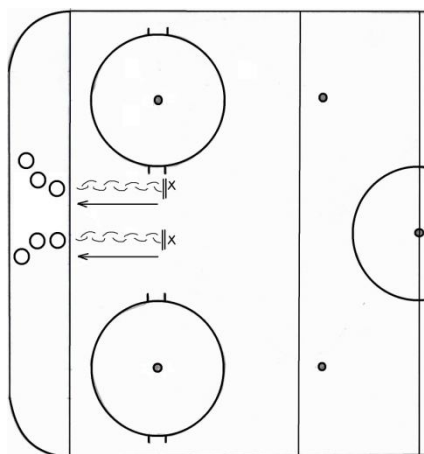
Popis: Před zástup hráčů umístíme nízké překážky. Na znamení vyjíždějí a každou překážku překonávají přeskokem. Po projetí se hráč vrací zpět k družstvu a předává štafety spoluhráči. Vyhrává družstvo, které projede dráhu nejrychleji.

Obr. 1: Ukázka štafetové dráhy (zdroj: vlastní)



Popis: Ve vzdálenosti několika metrů umístíme kužel. Hráč na znamení vyjíždí ke kuželu, objíždí jej obloukem a vrací se ke své skupině. Předává štafetu spoluhráči. Vítězí opět rychlejší družstvo.

Obr. 2: Ukázka štafetové dráhy (zdroj: vlastní)



Popis: Hráči jsou rozděleny na dvě družstva, vyjíždějí na znamení trenéra po jednom jízdou vzad, u kuželu zastavují, vracejí se jízdou vpřed k družstvu a předávají štafetu. Vítězem je rychlejší družstvo.

Obr. 3: Ukázka štafetové dráhy (zdroj: vlastní)

3) ZČ3: ZAVĚREČNÉ PROTAŽENÍ

Asistent demonstruje protahovací cviky, důležité protažení dolních končetin, spíše statické protažení.

Příloha č. 5: Ukázka tréninkových jednotek 1. týden**PLÁN TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY č. 1****DATUM:** 1. 11. 2011 (úterý)**DRUŽSTVO:** Přípravka**TÉMATICKÝ CELEK:** Bruslení**POČET HRÁČŮ:** 16**HODINA TÉMAT. CELKU:** 1**MÍSTO:** ZS Veselí nad Lužnicí**CÍL a ÚKOL HODINY:** Návuk bruslařských dovedností

čas (min)	učivo	zatížení	metodické poznámky/organizace
5	I. Úvodní část		celý tým je nastoupen kolem trenéra a asistentů u kreslicí tabule.
	nástup hráčů, seznámení s obsahem tréninkové jednotky		
10	II. Přípravná část		výběr ze zásobníku cvičení a her PČ1, PČ2, protažení ve třetině (PČ3) - v pohybu, asistent ukazuje jednotlivé protahovací cviky
	zahřátí rozcvička, protažení v družstvu		
8	III. Hlavní část		poskoky z jedné brusle na druhou na místě, výskoky z podřepu, jízda po jedné noze, v podřepu - důraz na správnou techniku provedení
	rovnovážná cvičení na místě, v pohybu		
10	jízda vpřed - kontrola hran, správný odraz a dlouhý skluz		cvičení ve dvojicích, T – odraz, opravování chyb, důraz na správné postavení bruslí
7	oblouky z jízdy vpřed		dráha z kuželů – větší vzdálenost kuželů, opravování chyb, důraz na správnou techniku provedení
5	zastavení jednostranným pluhem		na obě strany, ve dvojicích, opravování chyb, důraz na správné provedení
10	IV. Závěrečná část		družstvo rozděleno na 4 skupiny po 4 hráčích, jednotlivé skupiny hrají proti sobě, střídání na znamení trenéra (písknutí)
	hra ve třetině		
5	závěrečné uvolnění a protahování		společné uvolnění a protažení, motivace do dalšího tréninku

PLÁN TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY č. 2

DATUM: 2. 11. 2011 (středa)

DRUŽSTVO: Přípravka

TÉMATICKÝ CELEK: Bruslení

POČET HRÁČŮ: 16

HODINA TÉMAT. CELKU: 2

MÍSTO: ZS Veselí nad Lužnicí

CÍL a ÚKOL HODINY: Nácvik bruslařských, hráčských činností (vedení puku)

čas (min)	učivo	zatížení	metodické poznámky/organizace
5	I. Úvodní část		celý tým nastoupen kolem trenéra a asistentů u kreslicí tabule
	nástup hráčů, seznámení s obsahem tréninkové jednotky		
10	II. Průpravná část		výběr ze zásobníku cvičení a her PČ1 a PČ 2, protažení ve třetině (PČ3) - v pohybu, asistent ukazuje jednotlivé protahovací cviky
	zahřátí, rozcvička, protažení v družstvu		
8	III. Hlavní část		buřtíky, půl oblouky – správné provedení odrazu, opravování
	jízdy vzad, odraz, skluz		
7	start vpřed		chůze v poloze startu – důraz na správnou polohu bruslí, důležité opravování.
20	<i>herní činnosti</i>		<i>trénink podle plánu hlavního trenéra</i>
10	IV. Závěrečná část		jednotlivě, soutěživá forma
	nájezdy		

Kurziva: Trénink probíhá podle tréninkového plánu hlavního trenéra

PLÁN TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY č. 3

DATUM: 3. 11. 2011(čtvrtek)

DRUŽSTVO: Přípravka

TÉMATICKÝ CELEK: Bruslení

POČET HRÁČŮ: 16

HODINA TÉMAT. CELKU: 3

MÍSTO: ZS Veselí nad Lužnicí

CÍL a ÚKOL HODINY: Nácvik překládání vpřed, V – zastavení, zápasová příprava

čas (min)	Učivo	zatížení	metodické poznámky/organizace
5	I. Úvodní část		celý tým nastoupen kolem trenéra a asistentů u kreslicí tabule
	nástup hráčů, seznámení s obsahem tréninkové jednotky		
10	II. Přípravná část		výběr ze zásobníku cvičení a her PČ1, PČ2, PČ3, protažení ve třetině - v pohybu, asistent ukazuje jednotlivé protahovací cviky
	zahřátí, rozcvička, protažení v družstvu		
8	III. Hlavní část		nacvičování na místě, na kruhu (koloběžka) – důležité dbát na správný odraz, opravování.
	překládání vpřed		
8	zastavení z jízdy vzad		ve dvojicích
25	<i>herních činností</i>		<i>trénink podle plánu hlavního trenéra</i>
4	IV. Závěrečná část		společné protažení, cviky ukazuje asistent
	uvolnění, protažení		

Kurzíva: Trénink probíhá podle tréninkového plánu hlavního trenéra

Příloha č. 6: Ukázka tréninkových jednotek 6. týden

PLÁN TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY č. 23

DATUM: 5. 12. 2011 (pondělí)

DRUŽSTVO: Přípravka

TÉMATICKÝ CELEK: Bruslení

POČET HRÁČŮ: 16

HODINA TÉMAT. CELKU: 23

MÍSTO: ZS Veselí nad Lužnicí

CÍL a ÚKOL HODINY: Procvičování a opakování zvládnutých dovedností

čas (min)	Učivo	zatížení	metodické poznámky/organizace
5	I. Úvodní část		celý tým nastoupen kolem trenéra a asistentů u kreslicí tabule
	nástup hráčů, seznámení s obsahem tréninkové jednotky		
10	II. Průpravná část		výběr ze zásobníku cvičení a her PČ1, PČ2, PČ3, protažení ve třetině - v pohybu, asistent ukazuje jednotlivé protahovací cviky
	zahřátí, rozcvička, protahování v družstvu		
8	III. Hlavní část		soutěže, kdo provede nejméně odrazů ve vymezeném prostoru, ukázka od asistentů, opravování chyb
	jízda vpřed (odrazy)		
25	<i>herních činností</i>		<i>trénink podle plánu hlavního trenéra</i>
8	„opičí dráha“ (obratnost)		překážková dráha z kuželů a hokejek
4	IV. Závěrečná část		společné protažení, cviky ukazuje asistent
	uvolnění, protažení		

Kurzíva: Trénink probíhá podle tréninkového plánu hlavního trenéra

PLÁN TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY č. 24

DATUM: 6. 12. 2011 (úterý)

DRUŽSTVO: Přípravka

TÉMATICKÝ CELEK: Bruslení

POČET HRÁČŮ: 16

HODINA TÉMAT. CELKU: 24

MÍSTO: ZS Veselí nad Lužnicí

CÍL a ÚKOL HODINY: Nácvik a opakování naučených dovedností

čas (min)	učivo	zatížení	metodické poznámky/organizace
5	I. Úvodní část		celý tým je nastoupen kolem trenéra a asistentů u kreslicí tabule.
	nástup hráčů, seznámení s obsahem tréninkové jednotky		
10	II. Průpravná část		výběr ze zásobníku cvičení a her PČ1, PČ2, PČ3, protažení ve třetině - v pohybu, asistent ukazuje jednotlivé protahovací cviky
	zahřátí rozcvička, protažení v družstvu		
8	III. Hlavní část		na šířku hřiště, obraty z jízdy,
	obratnost z jízdy		
10	překládání vpřed		delší dráha, správný rytmus odrazů, opravujeme chyby,
7	oblouky z jízdy vpřed a vzad		dráha z kuželů, nácvik štafetou
5	zastavení jednostranným pluhem		na obě strany, ve dvojicích, opravování chyb, důraz na správné provedení
10	IV. Závěrečná část		4 družstva, turnajovou formou, prohraný uklízí puky a pomůcky
	hra ve třetině		

PLÁN TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY č. 25

DATUM: 7. 12. 2011 (středa)

DRUŽSTVO: Přípravka

TÉMATICKÝ CELEK: Bruslení

POČET HRÁČŮ: 16

HODINA TÉMAT. CELKU: 25

MÍSTO: ZS Veselí nad Lužnicí

CÍL a ÚKOL HODINY: Procvičování a opakování zvládnutých dovedností

čas (min)	Učivo	zatížení	metodické poznámky/organizace
5	I. Úvodní část		celý tým nastoupen kolem trenéra a asistentů u kreslicí tabule
	nástup hráčů, seznámení s obsahem tréninkové jednotky		
10	II. Průpravná část		výběr ze zásobníku cvičení a her PČ1, PČ2, PČ3, protažení ve třetině - v pohybu, asistent ukazuje jednotlivé protahovací cviky
	zahřátí, rozcvička, protažení v družstvu		
8	III. Hlavní část		na znamení obrat do jízdy vzad a naopak
	Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad a opačně		
25	<i>herní činnosti</i>		<i>trénink podle plánu hlavního trenéra</i>
8	zastavení smykem		na obě strany, dráha z kuželů
4	IV. Závěrečná část		společné protažení, cviky ukazuje asistent
	uvolnění, protažení		

Kurzíva: Trénink probíhá podle tréninkového plánu hlavního trenéra

PLÁN TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY č. 26

DATUM: 8. 12. 2011 (čtvrtek)

DRUŽSTVO: Přípravka

TÉMATICKÝ CELEK: Bruslení

POČET HRÁČŮ: 16

HODINA TÉMAT. CELKU: 26

MÍSTO: ZS Veselí nad Lužnicí

CÍL a ÚKOL HODINY: Procvičování a opakování zvládnutých dovedností

čas (min)	Učivo	zatížení	metodické poznámky/organizace
5	I. Úvodní část		celý tým nastoupen kolem trenéra a asistentů u kreslicí tabule
	nástup hráčů, seznámení s obsahem tréninkové jednotky		
10	II. Průpravná část		výběr ze zásobníku cvičení a her PČ1, PČ2, PČ3, protažení ve třetině - v pohybu, asistent ukazuje jednotlivé protahovací cviky
	zahřátí, rozcvička, protažení v družstvu		
8	III. Hlavní část		odrazová cvičení, opravování, důraz na správnou techniku,
	jízda vzad		
20	<i>herní činnosti</i>		<i>trénink podle plánu hlavního trenéra</i>
7	oblouky, jízda vzad		slalom, zpět jízdou vzad, štafety
5	IV. Závěrečná část		na 2 branky, rozdělení na 2 družstva, soutěž
	nájezdy		
5	Společné protažení, uvolnění		společné protažení, cviky ukazuje asistent

Kurzíva: Trénink probíhá podle tréninkového plánu hlavního trenéra

Příloha č. 7: Ukázka tréninkových jednotek 12. týden

PLÁN TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY č. 44

DATUM: 23. 1. 2012 (pondělí)

DRUŽSTVO: Přípravka

TÉMATICKÝ CELEK: Bruslení

POČET HRÁČŮ: 16

HODINA TÉMAT. CELKU:44

MÍSTO: ZS Veselí nad Lužnicí

CÍL a ÚKOL HODINY: Nácvik oblouků, zastavení smykem, herních činností

čas (min)	učivo	zatížení	metodické poznámky/organizace
5	I. Úvodní část		celý tým nastoupen kolem trenéra a asistentů u kreslicí tabule
	nástup hráčů, seznámení s obsahem tréninkové jednotky		
10	II. Průpravná část		výběr ze zásobníku cvičení a her PČ1, PČ2, PČ3, protažení ve třetině - v pohybu, asistent ukazuje jednotlivé protahovací cviky
	zahřátí, rozcvička, protahování v družstvu		
20	III. Hlavní část		<i>trénink podle hlavního trenéra</i>
	<i>herní činnosti</i>		
7	Oblouky z jízdy vpřed i vzad		slalom z kuželů, kužele blízko u sebe, důležitá ukázka
8	zastavení smykem		na obě strany, dráha z kuželů, kladem důraz na ukázku cvičení
10	IV. Závěrečná část		družstvo rozděleno na 4 skupiny, 2 hrají proti sobě na jednu branku, shromáždění u tabule
	hra na jednu branku, motivace do dalšího tréninku		

Kurzíva: Trénink probíhá podle tréninkového plánu hlavního trenéra

PLÁN TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY č. 45

DATUM: 24. 1. 2012 (úterý)

DRUŽSTVO: Přípravka

TÉMATICKÝ CELEK: Bruslení

POČET HRÁČŮ: 16

HODINA TÉMAT. CELKU: 45

MÍSTO: ZS Veselí nad Lužnicí

CÍL a ÚKOL HODINY: Zdokonalení bruslařských dovedností

čas (min)	učivo	zatížení	metodické poznámky/organizace
5	I. Úvodní část		celý tým je nastoupen kolem trenéra a asistentů u kreslicí tabule.
	nástup hráčů, seznámení s obsahem tréninkové jednotky		
10	II. Průpravná část		výběr ze zásobníku cvičení a her PČ1, PČ2, PČ3, protažení ve třetině - v pohybu, asistent ukazuje jednotlivé protahovací cviky
	zahřátí rozcvička, protažení v družstvu		
7	III. Hlavní část		z jízdy vpřed klek na kolena obrat o 360° vztyk, pokleky, na znamení trenéra
	obratnostní cvičení z jízdy vpřed		
8	kontrola hran, základy překládání vzad		dráha z kuželů, na místě asistent ukáže provedení, opravování chyb
7	obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad a opačně		asistent ukáže správné provedení pohybu, důraz na správnou techniku obratu u kuželu
8	zastavení z jízdy vzad		dráha z kuželů
10	IV. Závěrečná část		slalom, štafeta, určení vítěze
	soutěž		
5	Závěrečné uvolnění a protažení		společné uvolnění a protažení, motivace do dalšího tréninku

PLÁN TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY č. 46

DATUM: 25. 1. 2012 (středa)

DRUŽSTVO: Přípravka

TÉMATICKÝ CELEK: Bruslení

POČET HRÁČŮ: 16

HODINA TÉMAT. CELKU: 46

MÍSTO: ZS Veselí nad Lužnicí

CÍL a ÚKOL HODINY: Zdokonalení startů, obratnosti, nácvik herních činností

čas (min)	učivo	zatížení	metodické poznámky/organizace
5	I. Úvodní část		celý tým nastoupen kolem trenéra a asistentů u kreslicí tabule
	nástup hráčů, seznámení s obsahem tréninkové jednotky		
10	II. Průpravná část		výběr ze zásobníku cvičení a her PČ1, PČ2, PČ3, protažení ve třetině - v pohybu, asistent ukazuje jednotlivé protahovací cviky
	zahřátí, rozcvička, protažení v družstvu		
20	III. Hlavní část		<i>trénink podle hlavního trenéra</i>
	<i>herní činnosti</i>		
7	starty vpřed		přes hokejky, názorná ukázka od asistentů, dbáme na správnou polohu bruslí, opravení
8	„opičí dráha“		správné provedení jednotlivých pohybových dovedností
8	IV. Závěrečná část		družstvo rozděleno na 4 skupiny, hrají proti sobě, na znamení vždy jeden hráč odchází ze hry, ostatní pokračují.
	Hra		
2	uvolnění a protažení		společné, ukázka cviků od asistentů

Kurzíva: Trénink probíhá podle tréninkového plánu hlavního trenéra

PLÁN TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY č. 47

DATUM: 26. 1. 2012 (čtvrtek)

DRUŽSTVO: Přípravka

TÉMATICKÝ CELEK: Bruslení

POČET HRÁČŮ: 16

HODINA TÉMAT. CELKU: 47

MÍSTO: ZS Veselí nad Lužnicí

CÍL a ÚKOL HODINY: Zdokonalení vyjíždění oblouků, překládání,

čas (min)	učivo	zatížení	metodické poznámky/organizace
5	I. Úvodní část		celý tým nastoupen kolem trenéra a asistentů u kreslicí tabule
	nástup hráčů, seznámení s obsahem tréninkové jednotky		
10	II. Průpravná část		výběr ze zásobníku cvičení a her, PČ1, PČ2, PČ3, protažení ve třetině - v pohybu, asistent ukazuje jednotlivé protahovací cviky
	zahřátí, rozcvička, protažení v družstvu		
25	III. Hlavní část		<i>trénink podle hlavního trenéra</i>
	<i>herní činnosti</i>		
7	vyjíždění oblouků vpřed		štafeta, správné provedení pohybu zajistí asistenti, určení vítěze
8	překládání vpřed		překládání okolo kruhů
5	IV. Závěrečná část		společné uvolnění a protažení pod vedením asistentů, shromáždění okolo trenéra, zhodnocení tréninku
	uvolnění a protažení		

Kurzíva: Trénink probíhá podle tréninkového plánu hlavního trenéra

Příloha č. 8: Použité značení

	JÍZDA VPŘED BEZ KOTOUČE
	KUŽEL
	HŮL
	PŘEKÁŽKA
	JÍZDA VZAD
	ZASTAVENÍ
	OBRAT
	HRÁČ
	BRANKA
	PŘEKONÁNÍ PŘEKÁŽKY

(Perič, 2002)