

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**POWER SKATING - METODA ROZVÍJEJÍCÍ ÚROVEŇ  
MOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ A BRUSLAŘSKÝCH  
DOVEDNOSTÍ HRÁČŮ LEDNÍHO HOKEJE  
(VIDEOPROGRAM)  
DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Bc. Michael Křížek**

*Učitelství pro SŠ, obor Tv-Ps*

Vedoucí práce: Mgr. Petr Valach, Ph.D.

**Plzeň, 2014**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 29. června 2014

vlastnoruční podpis

.....

Poděkování:

Rád bych poděkoval vedoucímu diplomové práce Mgr. Petru Valachovi Ph.D. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Dále děkuji celému realizačnímu týmu za pomoc při tvorbě praktické části této diplomové práce.

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

# OBSAH

1	ÚVOD.....	6
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....	7
2.1	CÍL PRÁCE.....	7
2.2	ÚKOLY PRÁCE.....	7
3	PŘEHLED DOSAVADNÍCH POZNATKŮ A TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	8
3.1	HOKEJOVÉ BRUSLENÍ .....	8
3.2	POWER SKATING .....	9
3.2.1	Rozdíl mezi power skatingem a klasickou metodikou.....	10
3.2.2	Cvičební a doplňkové pomůcky.....	11
3.2.2.1	Slideboard .....	11
3.2.2.2	Power skater .....	12
3.2.2.3	Skatemill .....	12
3.2.2.4	Expandér power quick feet.....	14
3.2.2.5	Brzdící padák .....	14
3.2.3	Formy power skatingu.....	15
3.2.4	Podmínky power skatingu.....	15
3.2.5	Zaměření power skatingové metodiky .....	17
3.2.6	Metodika power skatingu.....	18
4	ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA VIDEOPROGRAMU .....	25
5	TECHNICKÝ SCÉNÁŘ.....	26
6	DISKUSE.....	49
7	ZÁVĚR.....	51
8	SOUHRN .....	52
9	SUMMARY .....	53
10	REFERENČNÍ SEZNAM.....	54
11	SEZNAM OBRÁZKŮ .....	56

# 1 ÚVOD

Téma jsem si vybral pro dlouhodobý osobní zájem o lední hokej a bruslení a také z důvodu, že podobný druh práce na dané téma, kterou by mohli trenéři v České Republice využívat pro svoji trenérskou činnost, chybí. Na základě zjištěných poznatků a teoretických i praktických zkušeností byl natočen instruktážní videoprogram, který je zaměřený na výukovou metodu bruslení zvanou power skating.

Bruslení je nejdůležitější hokejovou dovedností. Kvalita bruslařských dovedností má zásadní vliv na všechny ostatní hokejové dovednosti. Největší rozdíl mezi hráči, kteří dosáhli nejvyšších met a ostatními, je právě v bruslení. Pro hráče ledního hokeje se mistrovská úroveň bruslařských dovedností ukazuje jako základ všeho, což vyžaduje dlouhé roky tréninku. Jedná se o nikdy nekončící proces a trénink těchto dovedností je zařazován do tréninkového procesu všech věkových kategorií. Český hokej v současné době zejména v mládežnických kategoriích výrazně ztrácí v porovnání se světovou špičkou především v bruslení. Hokej na té nejvyšší úrovni je pořád rychlejší a rychlejší a my se musíme přizpůsobit. Proto jsem se rozhodl vypracovat videoprogram, který je zaměřen na power skating a jeho metody výuky bruslení, které se používají již řadu let např. v Kanadě, USA, Finsku, Švédsku a dalších vyspělých hokejových zemích. K nám se tento pojem dostal a začal používat jen před několika lety, a i když se o této metodě hodně mluví, existuje minimum literatury a materiálu, o který by se trenéři mohli opřít.

## **2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

### **2.1 CÍL PRÁCE**

Cílem diplomové práce je na základě zjištěných poznatků, teoretických i praktických zkušeností vytvořit instruktážní videoprogram, který bude obsahovat zásobník průpravných cvičení, jenž by měl pomoci trenérům ledního hokeje v tréninkovém procesu k rozvoji motorických schopností a bruslařských dovedností hráčů ledního hokeje všech věkových kategorií.

### **2.2 ÚKOLY PRÁCE**

1. Sestavení realizačního týmu
2. Sestavení zásobníku průpravných cvičení
3. Příprava technického scénáře videoprogramu
4. Natočení a zpracování videoprogramu

### **3 PŘEHLED DOSAVADNÍCH POZNATKŮ A TEORETICKÁ VÝCHODISKA**

#### **3.1 HOKEJOVÉ BRUSLENÍ**

Hokejové bruslení je velmi obtížná činnost, která vyžaduje dlouhou dobu nácviku a jeho dokonalé zvládnutí je závislé na množství různých činitelů. Komplexní hráč dnešní doby je přímo závislý na vynikajícím zvládnutí všech bruslařských dovedností. (Pavliš, Perič, 1996)

Pavliš a Perič (1996) dále uvádějí: „Hokejové bruslení vytváří základ pro všechny činnosti hráče ledního hokeje a jeho zvládnutí podmiňuje dosaženou úroveň technických i taktických dovedností. Má-li hráč provádět různé herní dovednosti (střelbu, kličku, osobní souboje apod.) ve vysoké rychlosti a přitom sledovat průběh hry, je důležité, aby byl soustředěn na tyto činnosti a nikoli na bruslení. Tím se stává základním prostředkem pro uskutečňování hry a je základním kamenem ve stavbě, na který se vrší další dovednosti.“

Nácvik a zdokonalování bruslení je nikdy nekončící proces, ani ti nejlepší nemohou tuto činnost ve svém tréninku pominout. V prvních letech tréninku mladých hráčů by měla tvořit vysoké procento obsahu tréninku, přičemž by mělo být využito širokého spektra prostředků a forem pro její získání. S výukou bruslení je vhodné začít již v předškolním věku (5-6 let) a v prvních dvou letech přípravy mladých hokejistů věnovat bruslení alespoň 80 % času. Špatné návyky v bruslení hráče omezují a v jeho další kariéře mu neumožňují rozvinutí jeho herní výkonnosti na potřebnou míru. (Pavliš a spol., 1998)

Když mají hráči osvojené základní dovednosti bruslení, je nutné spojovat tyto dovednosti s dalšími, především s činnostmi s kotoučem. Všechna cvičení zaměřená na obratnost v bruslení bez kotouče i s kotoučem v nejmladších věkových kategoriích vytváří důležitý základní nervosvalový pohybový stereotyp, který dalším opakováním vyústí v dokonalost až brilantnost individuální techniky hráče. (Pavliš a spol., 1998)

Raná specializace v nejmladších kategoriích na obránce a útočníky působí hráčům velká omezení v technice bruslení. V praxi se pak u hráčů starších věkových kategorií setkáváme s neobratnými a pomalými obránci a na druhé straně s útočníky, kteří neovládají dokonale obranné bruslařské dovednosti. (Pavliš a spol., 1998)



Pro správný nácvik bruslení je důležitou podmínkou kvalitní ukázka pohybu. Pokud trenér neovládá v plné míře techniku bruslení, je potřeba, aby se tréninku v takovém případě zúčastnil např. aktivní hráč, který tyto činnosti dokonale ovládá. Výhodou je také, že mladí hokejisté napodobují své vzory, čímž jsou k nácviku bruslařských dovedností více motivováni. (Pavliš a spol., 1998)

Faktorem, který má velký vliv na nácvik hokejového bruslení, je kvalita ledu. Ovšem často se setkáváme s názorem, že nejmenší hokejisté nepotřebují kvalitní úpravu ledu. Praxe však ukazuje, že kvalitně upravená ledová plocha je důležitou podmínkou ke správnému nácviku techniky bruslení. Dodržení všech věkových, metodických a tréninkových zákonitostí a zvláštností jednotlivých hráčů, přináší výsledky ve formě všestranně technicky vybavených hráčů, kteří mohou podávat nejen mistrovské výkony, ale přinášet i radost ze hry. (Pavliš a spol., 1998)

Dobry komplexní bruslař musí ovládat všechny prvky bruslení stejně dobře - jízdu vpřed, zastavení, starty, vyjždění krátkých oblouků, překládání, starty z jízdy, obraty, přeskoky, jízdu vzad přímou i s překládáním. Pro hráče, kteří hrají lední hokej na vrcholové úrovni, musí být hokejové bruslení zautomatizovanou pohybovou dovedností. (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986)

### **3.2 POWER SKATING**

Power skating je vysoce efektivní prostředek ke zdokonalování správné bruslařské techniky. Vychází z poznatků krasobruslařského tréninku a byl upraven pro potřeby ledního hokeje. Doslovný překlad anglického slova není zcela přesný a nevystihuje jeho hlavní podstatu. Nejedná se o tzv. silové bruslení, s doslovným překladem má power skating jen málo společného. U tohoto systému výuky bruslení se jedná o řadu průpravných cvičení, kterými se hráči učí správnému postoji, přenášení váhy, stabilitě, odrazu, využívání hran apod. U power skatingu jde o správný nácvik techniky bruslení, obvykle po zvládnutí úplných základů. Tento prostředek pomáhá vytvářet správné pohybové návyky při bruslení a cit pro hrany bruslí. ([www.powerskating.cz](http://www.powerskating.cz))

Cvičení se neprovádí nutně v tempu, naopak při power skatingu je důležitý důraz na techniku provedení. Je nutné hráče pořád kontrolovat, opravovat a dbát na nejpřesnější provedení cviku. Power skating zahrnuje spektrum průpravných cvičení, která po zvládnutí a častém opakování:

- 1) odstraňují chyby z bruslení
- 2) vytváří širokou zásobárnu pohybu a obratnosti pro bruslení
- 3) přináší lepší efektivitu a ekonomičnost pohybu - menší energetický výdej
- 4) zajišťuje větší jistotu a stabilitu při bruslení
- 5) zajišťuje vyšší rychlost bruslení - důsledek lepšího zvládnutí techniky

(www.powerskating.cz)

Za zakladatele power skatingu se považuje Laura Stamm, americká mezinárodně proslulá trenérka bruslení, která působila u týmů New York Rangers, New Jersey Devils a Los Angeles Kings. Power skatingem se začala zabývat už v roce 1971, od konce 80. let je tato metoda zařazována do tréninkového procesu většiny týmů kanadsko-americké NHL. (Stamm, 2009) V dalších letech se power skating rozšiřuje do dalších „hokejových“ zemí, zejména do Švédska, Finska či Ruska. U nás se trenéři s tímto pojmem seznamují až v posledních letech.

### **3.2.1 ROZDÍL MEZI POWER SKATINGEM A KLASICKOU METODIKOU**

Hlavním rozdílem mezi výše uvedenými metodami je odlišný přístup k výuce. Power skating se mnohem více zaměřuje na kvalitu a správné provedení jednotlivých prvků bruslení. Klasická metodika klade důraz na celkové či základní zvládnutí určité dovednosti a hned následný přechod k dovednosti druhé.

Základní postoj v power skatingu je stabilnější nejen z důvodu širšího postavení a rozdílného rozložení předozadní rovnováhy, kdy váha spočívá více na střední část brusle, ale také daleko více využívá vnitřních hran, což poskytuje lepší stabilitu. (Holomek, 2011)

Další odlišností mezi power skatingem a klasickou metodou je nácvik rovnováhy na bruslích. Power skating se této části věnuje mnohem více, je to jeden ze základních kamenů jeho metodiky. Využívání hran je zde daleko větší, jednak už v základním postoji, což způsobuje nižší postoj, lepší rovnováhu a možnost většího záběru odrazové nohy.

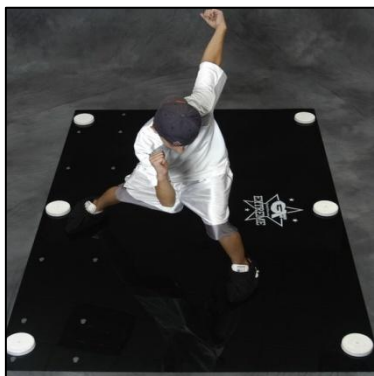
Na základě těchto rozdílů se liší i zásobník cvičení. Power skatingová průpravná cvičení se zaměřují především na rovnováhu, jízdu po vnitřních hranách, jízdu po vnitřní a vnější hraně na jedné brusli a efektivní odraz.

Power skatingová metodika nabízí úplně nové či odlišné prvky či postupy, které ani nelze s klasickou metodikou porovnat, protože se v ní ani neobjevují, v podstatě přináší do nácviku bruslení úplně nové prvky. (Holomek, 2011)

### 3.2.2 CVIČEBNÍ A DOPLŇKOVÉ POMŮCKY

#### 3.2.2.1 SLIDEBOARD

Slideboard je vyroben ze speciálního materiálu a jeho povrch je velmi kluzký, po obutí speciálních návleků umožňuje simulaci bruslení hráčů i brankářů. Slideboard je velmi lehký a dá se složit do malé roličky. Jeho součástí jsou bloky, které se zasazují na každou stranu. Je ideální tréninkovou pomůckou hokejistů nejen při letní přípravě. Velké uplatnění má i v hlavní sezóně. Tato tréninková pomůcka je v praxi využívána pro trénink správné techniky bruslení, k posilování svalstva či zvyšování kondice. Pomůcka je vhodná pro všechny věkové kategorie, může jej používat profesionální hráč, dorostenec i začínající hokejista. ([www.hockeyforlife.cz](http://www.hockeyforlife.cz))



Obrázek 1 – Slideboard 1  
([www.hockeyforlife.cz](http://www.hockeyforlife.cz))



Obrázek 2 - Slideboard 2  
([www.hockeyforlife.cz](http://www.hockeyforlife.cz))

### 3.2.2.2 *POWER SKATER*

Power skater je bruslařská pomůcka, používaná hráči ledního hokeje, která pomáhá ke zdokonalení správné bruslařské techniky. Tento systém nutí hráče provádět a zapamatovat si správnou techniku bruslení. Je konstruován pro zlepšení bruslařské techniky, kondice, rovnováhy a síly zároveň. ([www.hockeyforlife.cz](http://www.hockeyforlife.cz))



Obrázek 3 - Power skater  
([www.hockeyforlife.cz](http://www.hockeyforlife.cz))

### 3.2.2.3 *SKATEMILL*

Skatemill je bruslařský trenažér, slouží k analýze techniky hokejového bruslení. Zařízení pracuje na principu nekonečného pohyblivého pásu osazeného syntetickými ledovými segmenty. Jedná se o přístroj, který je obdobou běžeckého pásu, ale uzpůsobený pro bruslení. Díky přizpůsobení rychlosti pohybu pásu může trenér průběžně opravovat jednotlivé chyby v provedení bruslení. Pořízený videozáznam se analyzuje přes grafický program a trenér tak může hráči přesně ukázat odchylky a chyby v jeho technice bruslení a následnými tréninky pracovat na jejich postupném odstraňování. Používá se také jako prostředek k rozvoji vytrvalostních, vytrvalostně-rychlostních a rychlostních schopností. Dalším využitím je účelový rozvoj hokejových dovedností - bruslení, práce s hokejkou a kotoučem, přihrávání a střelba. To vše v souvislosti s rozvojem rovnováhy, stability a zdokonalením koordinačních schopností. Trenažér také slouží jako zpestření mnohdy jednotvárné zátěže během přípravného, ale i soutěžního období hokejistů. Díky přirozenosti pohybu a možnosti redukovat zátěž podle individuálních potřeb je vhodný pro všechny věkové kategorie. (Sedláček, 2010)



Obrázek 4 - Skatemill - bruslař se může při jízdě na trenážeru držet pomocných madel ([www.hc-vitkovice.cz](http://www.hc-vitkovice.cz))



Obrázek 5 - Skatemill - bruslení na trenážeru s holí ([www.hc-vitkovice.cz](http://www.hc-vitkovice.cz))



Obrázek 6 - Diagnostika pohybu bruslaře z kamerového záznamu ([www.hc-vitkovice.cz](http://www.hc-vitkovice.cz))

### 3.2.2.4 *EXPANDÉR POWER QUICK FEET*

Expandér power quick feet je cvičební pomůcka, využívána především hráči ledního hokeje. Jedná se o speciální gumový expandér, připevněný ke kotníkům pomocí fixačních popruhů, který při natažení vytváří odpor, čímž posilujeme svaly, které jsou důležité pro bruslení - abduktory a extenzory dolních končetin. ([www.powerskating.cz](http://www.powerskating.cz))



Obrázek 7 - Expandér power quick feet - překládání vpřed ([www.powerskating.cz](http://www.powerskating.cz))



Obrázek 8 - Expandér power quick feet - jízda na vnitřních hranách ([www.powerskating.cz](http://www.powerskating.cz))

### 3.2.2.5 *BRZDÍCÍ PADÁK*

Brzdící padák je vhodný nejen pro trénink mimo ledovou plochu v období letní přípravy, ale je používán i k tréninku na ledě. U nás se s touto pomůckou v tréninkovém procesu příliš nesetkáváme, ale v USA či Kanadě, včetně hráčů NHL, je běžně používaným prostředkem pro rozvoj startovní rychlosti a posílení svalů dolních končetin potřebných při hokejovém bruslení. ([www.elitepowerskating.com](http://www.elitepowerskating.com))



Obrázek 9 - Využití brzdícího padáku při tréninku ([www.elitepowerskating.com](http://www.elitepowerskating.com))

### 3.2.3 FORMY POWER SKATINGU

Jiří Ryžuk (2011), hlavní trenér mládeže HC Energie Karlovy Vary, který se snaží prosadit power skating do tréninkového procesu mládeže i dospělých v České Republice, rozděluje tréninkové formy power skatingu:

#### A) NA LEDĚ

- bez kotouče - současná i oddělená práce nohou a rukou
- s kotoučem - v kombinaci s různými technikami vedení puku, kontrola zautomatizování techniky

#### B) NA SUCHU

- imitace bruslařských pohybů - pouze dolních končetin, příp. se zapojením horních končetin
- inline brusle (kolečkové) - využití při letní přípravě hokejistů; můžeme provádět téměř všechna power skatingová cvičení stejně jako na ledě
- slideboard - vysoce efektivní a dostupná forma
- skatemill - v České Republice mají k dispozici jen některá extraligová mužstva, jako jsou např. HC Kometa Brno, HC Vítkovice Steel, HC Piráti Chomutov.

### 3.2.4 PODMÍNKY POWER SKATINGU

#### *VHODNÉ BRUSLE A SPRÁVNÉ ZAVÁZÁNÍ*

Při výběru bruslí je důležité zvolit především vhodný typ, řadu a zvláště velikost. Často se stává, že rodiče koupí dítěti vyšší řadu bruslí než je pro něho vhodné. V tomto případě se stává, že brusle jsou pro dítě příliš tvrdé. Nežádá se k vidění situace, kdy rodiče dítěti zakoupí příliš velké brusle. Je důležité, aby se pata v botě nepohybovala, naopak prsty by měly mít volnost a hlavně se nesmí dotýkat ochranného plastu vpředu. Kotník musí mít oporu, brusle nesmí umožňovat pohyb do stran, ale pouze předozadní pohyb. Vlastnost bruslí, jež nám také ovlivňuje kvalitu bruslení, je správné nabroušení. Na noži se při broušení vytváří tzv. žlábek, který vytváří dvě hrany, vnitřní (palcová strana) a vnější (malíková strana). Veškerý pohyb bruslení pak spočívá právě na těchto hranách. Při zavazování bruslí se doporučuje nechávat poslední horní kolečko volné, přičemž v žádném

případě nevážeme tkaničky kolem nohy, jelikož tím znemožňujeme předozadní pohyb. Tento pohyb nám může omezovat také nesprávný výběr holenních chráničů, které nesmí být příliš dlouhé. Doporučuje se, aby zasahovaly jen těsně pod horní hranu jazyka brusle. (www.powerskating.cz)

### ***TEORETICKY I PRAKTICKY PŘIPRAVENÝ TRENÉR***

Před tím než začneme praktikovat power skatingovou metodu v tréninku, je podmínkou být s ním teoreticky seznámen, musíme znát jeho význam a přínos pro hráče, znát metodiku a mít vytvořený zásobník cvičení. Co se týče praktické připravenosti trenéra, je důležité, aby dokázal kvalitně předvést jednotlivá cvičení. Pokud však techniku bruslení příliš neovládá, je nutné, aby zajistil vhodného demonstrátora, který disponuje bruslařskými dovednostmi na požadované úrovni. Jelikož jde o pedagogickou činnost, vedle těchto vědomostí a dovedností by měl být každý kvalitní trenér vybaven i didaktickými, organizačními, komunikativními a dalšími pedagogickými schopnostmi.

### ***SOUSTŘEDĚNÝ A MOTIVOVANÝ HRÁČ***

Aby hráči cvičení prováděli se zaujetím a byli motivováni, musí být s power skatingem seznámeni a musí pochopit jeho smysl. Samotné bruslení není příliš oblíbená část tréninkové jednotky většiny hokejistů, proto je také důležité, zvláště u hráčů mladších kategorií, občas mezi průpravná cvičení zařazovat hry a soutěže, ve kterých zdokonalujeme bruslařské dovednosti a motorické schopnosti. (www.powerskating.cz)

### ***NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE KVALITA PROVEDENÍ***

Při power skatingu není důležitá rychlost provedení ani jeho kvantita, nejvíce musí být zaměřen na kvalitu provedení. Nutností je stálá kontrola a případná oprava provedení jednotlivých cvičení.

### ***PRAVIDELNÉ A ČASTÉ OPAKOVÁNÍ***

Důležitou podmínkou pro zlepšení provedení jednotlivých cvičení a transferu (přenosu) naučených dovedností do bruslení používaného při hře (v utkání) je pravidelné zařazování power skatingu do tréninku. Jelikož nácvik a zdokonalování bruslení je nikdy nekončící proces, neměli by trenéři zapomínat pravidelně začleňovat delší bruslařské bloky do tréninkových jednotek už od nejmladších věkových kategorií, nejen v přípravném období, ale i v období závodním. (www.powerskating.cz)



### **3.2.5 ZAMĚŘENÍ POWER SKATINGOVÉ METODIKY**

Power skating je zaměřen na několik základních bruslařských prvků, přičemž si uvedeme ty nejdůležitější:

#### ***NÁKLEK***

Náklekem rozumějme správný základní bruslařský postoj při bruslení. Hokejisté na rozdíl od krasobruslařů při bruslení v kolenech „nepumpují“ nahoru-dolů (aspoň by neměli). Hokejista by měl tento náklek udržet de facto při veškerém pohybu na ledě. Správný náklek mu šetří energii při pohybu a zároveň disponuje větší bruslařskou stabilitou.

#### ***ODRAZ***

Snahou je využití celého bruslařského kroku („pata za patu“). Dále se jedná o nácvik kvalitního a silově provedeného odrazu, přičemž odrazová noha jde až do úplného propnutí.

#### ***POHYB RUKOU***

Pro bruslení ve volném prostoru je vhodné využít doprovodný pohyb rukou (do stran a pod sebe). V zámořské terminologii nazývají tento prvek jako „arm swing“.

#### ***SKLUZ***

V bruslařském kroku je důležité dosáhnout toho, aby brusle byla nasazována na vnější hranu a byla postupně překlápěna na hranu vnitřní. Předmětem power skatingu je rovněž délka skluzu a cit pro hrany bruslí („měkké nohy“).

#### ***DRUHÝ ODRAZ***

Většina hráčů nejen v žakovských kategoriích velmi málo využívá při překládání druhého odrazu, který je veden vnější hranou brusle. Často tak dochází k nepravdělnému překládání, potažmo „skákání“ a především ztrátě rychlosti během překládání.

#### ***START***

Základem všech typů startů je V-start z místa. Při tomto způsobu startu má hráč silně pokrčená kolena, paty jsou u sebe a špičky od sebe. První tři kroky jsou vedeny bez skluzu, poté se tělo postupně mírně vzpřimuje a skluz je každým dalším krokem prodlužován. (Ryžuk, 2011)

### 3.2.6 METODIKA POWER SKATINGU

Power skating a jeho metodické postupy jsou určeny především pro hráče, kteří již ovládají základy hokejového bruslení. Není to však zásadním pravidlem, některé power skatingové postupy a cvičení se mohou využívat i u začátečníků či mírně pokročilých bruslařů. (Holomek, 2011)

Jak už bylo výše uvedeno power skatingová metodika se zaměřuje především na nácvik rovnováhy na bruslích a lepším využívání vnitřních a vnějších hran bruslí, tomu odpovídají postupy a inventář průpravných cvičení praktikovaných v této metodice.

Laura Stamm (2009) ve své publikaci popisuje metodický postup výuky power skatingu a rozdělení jednotlivých průpravných cvičení následujícím způsobem:

#### ZÁKLADNÍ POWER SKATINGOVÁ CVIČENÍ:

##### 1) *Průprava na místě – hlavní zaměření:* náklek, cit pro hrany bruslí, rovnováha

- Základní postoj - výchozí poloha pro všechny následující pohyby - nohy na šířku ramen, kolena jsou před špičkami bruslí a jsou pokrčené v úhlu 45°, hokejku držíme oběma rukama před tělem, pohled směřuje před sebe a trup je vzpřímený. (Stamm, 2009)



Obrázek 10 - Základní postoj

#### Průpravná cvičení:

- podřepy na místě
- rovnováha na jedné noze

- křížení nohou
- vstávání z ledu – důraz na techniku
- poskoky na místě – vnitřní a vnější hrana, pata a špička
- boční skluzy – průprava na brzdy

## 2) C-oblouky vpřed/vzad – hlavní zaměření: náklek, cit pro hrany bruslí, odraz

Jedním ze základních průpravných cvičení power skatingové metodiky je podle Stamm (2009) C-oblouk neboli „céčko“.

Cvičení vychází ze základního postoje. Odrazová noha začíná pohyb vytočením brusle v úhlu až 90° od směru jízdy a provádí odraz vnitřní hranou brusle do úplného natažení dolní končetiny, kdy je brusle pod úhlem 45° od směru jízdy. Po ukončení odrazu se noha vrací zpět do základního postoje. Pohyb vychází jen s dolních končetin, neprobíhá vertikální pohyb. Klademe důraz na techniku a sílu odrazu.



Obrázek 11 - C-oblouk pravou nohou

Průpravná cvičení:

- C- oblouky jednostranné – odraz provádí jen jedna noha
- C-oblouky jednostranné střídavě P, L noha – odraz provádí střídavě pravá/levá noha
- C-oblouky oboustranné („buřtíky“) – odraz provádí obě nohy současně, střídavé roznožování a přinožování

3) **Přímá jízda – hlavní zaměření:** náklek, skluz, odraz, rovnováha, práce horních končetin

Dalším důležitým bodem, kterým se liší power skatingová výuka bruslení, je jízda vpřed, tzv. power skatingová technika jízdy vpřed. Laura Stamm (2009) uvádí několik důležitých prvků, které zefektivňují její provedení:

- odraz končí napnutím všech kloubů dolní končetiny.
- po dokončení odrazu se noha vrací zpět k patě skluzové nohy těsně nad ledem
- koleno skluzové nohy, boky, hlava i pohled směřují vpřed.
- hrudník je nad kolenem skluzové nohy.
- spolupráce paží s pohybem nohou.
- čím větší rychlost tím ostřejší úhly odrazu, větší náklon trupu, větší pokrčení kolen



Obrázek 12 - fáze odrazu při jízdě vpřed

Průpravná cvičení:

- jízda vpřed po obou bruslích ve dřepu
- jízda vpřed po obou bruslích s výskoky
- jízda vpřed po jedné brusli
- jízda vpřed po jedné brusli ve dřepu
- jízda vpřed po jedné brusli s výskoky
- jízda vzad po obou bruslích ve dřepu
- jízda vzad po obou bruslích s výskoky

- jízda vzad po jedné brusli
- jízda vpřed bez zvedání nohou - důraz na práci horních končetin
- jízda vpřed - dlouhý skluz (jízda vpřed power skatingovou technikou)

**4) Vyjíždění oblouků a překládání – hlavní zaměření:** rovnováha, cit pro hrany bruslí, odraz, náklek, skluz, „druhý odraz“

Podle Stamm (2009), jak už je výše uvedeno, klíčovou rolí pro správné a efektivní bruslení je dobrá rovnováha při využívání vnější a vnitřní hrany, na což klade power skating velký důraz.

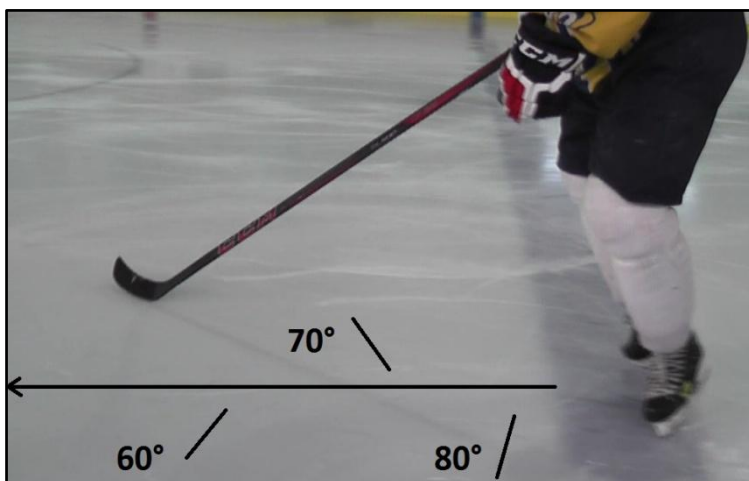
Průpravná cvičení:

- jízda vpřed - vyjíždění oblouků po vnitřní hraně brusle
- jízda vpřed - vyjíždění oblouků po vnitřní hraně brusle s přeskokem
- jízda vpřed - vyjíždění oblouků po vnější hraně brusle
- jízda vpřed - synchronní dvojvlnovka („lyžařské oblouky“)
- jízda vpřed - synchronní dvojvlnovka („lyžařské oblouky“) s přeskokem
- jízda vpřed na jedné brusli - vyjíždění oblouků po vnitřní i vnější hraně
- jízda vpřed - vyjíždění krátkých oblouků (bogny)
- jízda vpřed - vyjíždění oblouků odšlapováním („koloběžka)
- jízda vpřed - vyjíždění oblouků překládáním (důraz na „druhý odraz“)
- jízda vzad - vyjíždění oblouků po vnitřní hraně brusle
- jízda vzad - vyjíždění oblouků po vnitřní hraně brusle s přeskokem
- jízda vzad - vyjíždění oblouků po vnější hraně s odrazem z vnitřní hrany
- jízda vzad - vyjíždění oblouků po vnější hraně s odrazem z vnější hrany
- jízda vzad - synchronní dvojvlnovka („lyžařské oblouky“)
- jízda vzad - synchronní dvojvlnovka („lyžařské oblouky“) s přeskokem
- jízda vzad - vyjíždění oblouků odšlapováním
- jízda vzad - vyjíždění oblouků překládáním

5) **Změny rychlosti a směru (zastavení a starty) – hlavní zaměření:** start a první 3 kroky bez skluzu, úhly odrazu, cit pro hrany bruslí

Základním startem je čelní start, tzv. V-start. Základní postoj je hlubší podřep, špičky bruslí jsou vytočeny ven, paty jsou u sebe. Těžiště se posunuje vpřed do směru jízdy a paty se zvedají z ledu. Následují 3 rychlé kroky bez skluzu (první krok - 80°, druhý krok 70°, třetí 60°). Další kroky se prodlužují, zmenšuje se úhel mezi bruslí a směrem jízdy a prodlužuje se skluz. Důležitá je doprovodná práce paží. (Skinner, 2010)

Boční start se liší jen základním postojem, kdy jsou brusle postaveny bokem ke směru jízdy, a prvním krokem vnější bruslí, kdy dochází k přešlápnutí do směru jízdy. (Skinner, 2010)



Obrázek 13 - V-start - úhly odrazu prvních 3 kroků

Průpravná cvičení:

- V-start
- V-start přes překážky
- boční start
- boční start přes překážky
- opakované starty po zastavení na obou bruslích boční smykem na obou bruslích
- opakované starty po zastavení na jedné brusli vnitřní hranou
- opakované starty po zastavení na jedné brusli vnější hranou

6) *Jízda s odporem – hlavní zaměření:* odraz, posílení svalů užívaných při bruslení



Obrázek 14 - jízda s odporem - tažení klečícího hráče

Průpravná cvičení:

- jízda s odporem - tlačení branky
- jízda s odporem - tlačení pneu
- jízda s odporem - tlačení brzdícího hráče
- jízda s odporem - tažení hráče za hole
- jízda s odporem - tažení klečícího hráče za lano
- jízda s odporem - tažení ležícího hráče za lano

7) *Obraty – hlavní zaměření:* obratnost a rovnováha na bruslích

Důležitou bruslařskou dovedností jsou obraty. Hokejisté vyvíjí při hře velkou rychlost v jízdě vpřed i vzad, a proto je nutné zvládat přechody mezi jednotlivými způsoby plynule, bez větších ztrát rychlosti. (Skinner, 2010)

Průpravná cvičení:

- obraty na obou nohách z jízdy vpřed do jízdy vzad a zpět
- obraty na jedné noze
- obraty o 360° s hokejkou za zády
- obraty o 360° na kolenou
- obraty o 360° ve výskoku

**DOPLŇKOVÁ POWER SKATINGOVÁ CVIČENÍ:**

Do kategorie doplňkových PS cvičení zařazujeme např. koordinační cvičení, modifikovaná základní cvičení, kombinace základních prvků, hry na ledě (honičky, štafetové závody, atd.), agility (překážkové dráhy) atd.



## **4 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA VIDEOPROGRAMU**

**NÁZEV:** Power skating - metoda rozvíjející úroveň motorických schopností a bruslařských dovedností hráčů ledního hokeje (videoprogram).

**POŘAD JE URČEN PRO:** Trenéry a hráče ledního hokeje.

**STRUČNÁ ANOTACE:** Videoprogram obsahuje zásobník průpravných cvičení rozvíjejících úroveň motorických schopností a bruslařských dovedností hráčů ledního hokeje metodou power skatingu určené pro trenéry ledního hokeje všech věkových kategorií.

**ROK VZNIKU:** 2014

**JAZYKOVÁ VERZE:** česká

**DÉLKA POŘADU:** 26 minut, 45 sekund

**DRUH A FORMÁT ZÁZNAMU:** barevný, DVD

**ZVUK:** stereo

**MÍSTO NATÁČENÍ:** Zimní stadion Třemošná (Sport aréna), Zimní stadion Plzeň-Košutka (Kooperativa aréna)

**MAJITEL MATRICE:** Michael Křížek

**ODBORNÍ PORADCI:** Mgr. Petr Valach, Ph.D, Tomáš Ceperko

**SCÉNÁŘ:** Michael Křížek

**KAMERA:** Michael Křížek

**HUDBA:** Adiemus – Adiemus  
Bruce Springsteen - Streets Of Philadelphia (Instrumental)  
Enigma - Beyond The Invisible  
Enigma - Return To Innocence  
Enya - Caribbean Blue  
Moby - Porcelain  
Moby - Why Does My Heart Feel So Bad

**ZVUK:** Michael Křížek

**AUTOR KOMENTÁŘE:** Michael Křížek

**KOMENTÁŘ:** David Křížek

**STŘIH:** Michael Křížek

**REŽIE:** Michael Křížek

**ÚČINKUJÍCÍ:** Michael Křížek, Tomáš Ceperko, Matěj Sýkora, Miloš Sýkora

**TYP VÝUKOVÉHO MATERIÁLU:** instruktážní videoprogram

## 5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

Obraz č.	Čas	Zvuková složka programu	Obrazová složka programu
1	00:00:00 - 00:00:05	Celý videoprogram podkresluje hudba nerušivého charakteru: Adiemus – Adiemus Bruce Springsteen - Streets Of Philadelphia (Instrumental) Enigma - Beyond The Invisible Enigma - Return To Innocence Enya - Caribbean Blue Moby - Porcelain Moby - Why Does My Heart Feel So Bad	<i>obrázek:</i> Západočeská univerzita v Plzni  <i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> Katedra tělesné a sportovní výchovy fakulty pedagogické
2	00:00:04 - 00:00:08		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> uvádí
3	00:00:08 - 00:00:10		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> videoprogram na téma
4	00:00:10 - 00:00:19		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> Power skating - metoda rozvíjející úroveň motorických schopností a bruslařských dovedností hráčů ledního hokeje
5	00:00:19 - 00:00:23		<i>dominantní symetrický text – žlutý na černém pozadí:</i> 1. Průprava na místě
6	00:00:23 - 00:00:36	<i>komentář:</i> Průpravná cvičení na místě jsou v power skatingové metodice základem pro všechna další cvičení. Jsou zaměřená zejména na statickou rovnováhu, cit pro hrany bruslí a správný náklek.	<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> Průpravná cvičení na místě jsou v power skatingové metodice základem pro všechna další cvičení. Jsou zaměřená zejména na statickou rovnováhu, cit pro hrany bruslí a správný náklek.
7	00:00:36 - 00:00:40		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> základní postoj

8	00:00:40 - 00:01:02	<i>komentář:</i> V první řadě je důležité se seznámit se základním postojem, který je výchozí polohou pro všechny následující pohyby. Nohy jsou na šířku ramen, kolena před špičkami bruslí, pokrčené v úhlu 45°, hokejku držíme oběma rukama před tělem, pohled míří před sebe a trup je vzpřímený.	<i>obrázek:</i> základní postoj
9	00:01:02 - 00:01:06		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> podřepy na obou bruslích
10	00:01:06 - 00:01:17	<i>komentář:</i> Tímto průpravným cvičením zdokonalujeme rovnováhovou schopnost v postoji na obou nohách.	<i>video:</i> podřepy na obou bruslích
11	00:01:17 - 00:01:21		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> rovnováha na 1 noze
12	00:01:21 - 00:01:35	<i>komentář:</i> Rovnováhovou schopnost při postoji na 1 noze rozvíjíme přenášením těžiště těla nad levou následně nad pravou nohu.	<i>video:</i> rovnováha na 1 noze
13	00:01:35 - 00:01:38		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> křížení nohou
14	00:01:38 - 00:01:58	<i>komentář:</i> Dalším průpravným cvičením, které je velmi náročné na rovnováhovou schopnost je křížení nohou.	<i>video:</i> křížení nohou

15	00:01:58 - 00:02:02		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> vstávání z ledu
16	00:02:02 - 00:02:14	<i>komentář:</i> Vstávání z ledu je jedna ze základních hokejových dovedností a je nezbytné ji rychle zvládat. Důležitá je správná technika, při které se hráč zvedá z lehu do vzporu klečmo a přes klek na jedné noze do základního postoje.	<i>video:</i> vstávání z ledu
17	00:02:14 - 00:02:18		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> boční skluzu
18	00:02:18 - 00:02:39	<i>komentář:</i> Boční skluzu slouží zejména jako průprava pro brzdy a také rozvíjíme rovnováhovou schopnost. Pro zvýšení obtížnosti můžeme cvičení provádět se zátěží.	<i>video:</i> boční skluzu
19	00:02:39 - 00:02:43		<i>dominantní symetrický text – žlutý na černém pozadí:</i> 2. C-oblouky tzv. "céčka"
20	00:02:43 - 00:02:55	<i>komentář:</i> Jedním ze základních průpravných cvičení power skatingové metodiky jsou C-oblouky neboli „céčka“, která jsou zaměřená zejména na náklek, cit pro hrany bruslí a odraz.	<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> Jedním ze základních průpravných cvičení power skatingové metodiky jsou C-oblouky neboli „céčka“, která jsou zaměřená zejména na náklek, cit pro hrany bruslí a odraz.

21	00:02:55 - 00:03:22	<i>komentář:</i> Cvičení vychází ze základního postoje. Odrazová noha začíná pohyb vytočením brusle v úhlu až 90° od směru jízdy a provádí odraz vnitřní hranou brusle do úplného natažení dolní končetiny. Po ukončení odrazu se noha vrací zpět do základního postoje. Pohyb vychází jen z dolních končetin, neprobíhá vertikálně. Klademe důraz na techniku a sílu odrazu.	<i>obrázek:</i> fáze jednostranného C-oblouku pravou nohou
22	00:03:22 - 00:03:27		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> C-oblouky jednostranné
23	00:03:27 - 00:03:43	<i>komentář:</i> C-oblouky jednostranné provádíme vždy jen jednou nohou na levou či na pravou stranu.	<i>video:</i> C-oblouky jednostranné
24	00:03:43 - 00:03:47		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> C-oblouky jednostranné střídavě P, L noha
25	00:03:47 - 00:04:03	<i>komentář:</i> V tomto případě hráč vykonává jednostranné C-oblouky střídavě pravou a levou nohou.	<i>video:</i> C-oblouky jednostranné střídavě P, L noha
26	00:04:03 - 00:04:07		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> C-oblouky jednostranné střídavě P, L noha se zapojením HK
27	00:04:07 - 00:04:19	<i>komentář:</i> V tomto průpravném cvičení přidáváme doprovodnou práci horních končetin.	<i>video:</i> C-oblouky jednostranné střídavě P, L noha se zapojením HK

28	00:04:19 - 00:04:23		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> C-oblouky jednostranné střídavě P, L noha s hokejkou za zády
29	00:04:23 - 00:04:36	<i>komentář:</i> Při C-obloukách s holí za zády, která nám fixuje horní končetiny, se stává cvičení koordinačně náročnější a navíc je zajištěno, že pohyb vychází jen z dolních končetin.	<i>video:</i> C-oblouky jednostranné střídavě P, L noha s hokejkou za zády
30	00:04:36 - 00:04:40		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> C-oblouky střídavě jednostranné a oboustranné ("buřtíky")
31	00:04:40 - 00:04:54	<i>komentář:</i> Při tomto cvičení hráč provádí střídavě jednostranné C-oblouky pravou a levou nohou a C-oblouky oboustranné tzv. „buřtíky“ resp. „citrónky“.	<i>video:</i> C-oblouky střídavě jednostranné a oboustranné ("buřtíky")
32	00:04:54 - 00:04:58		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> C-oblouky oboustranné ("buřtíky") s výskokem
33	00:04:58 - 00:05:10	<i>komentář:</i> Hráč provádí oboustranné C-oblouky s výskoky, cvičení je zaměřené zejména na odraz z vnitřních hran bruslí.	<i>video:</i> C-oblouky oboustranné ("buřtíky") s výskokem
34	00:05:10 - 00:05:14		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> "Céčka" v oblouku kolem pneumatik
35	00:05:14 - 00:05:36	<i>komentář:</i> Hráč vyjíždí oblouk „céčkama“ s důrazem na zatíženou vnitřní nohu na vnější hraně s odrazem vnitřní hranou vnější nohy.	<i>video:</i> "Céčka" v oblouku kolem pneumatik

36	00:05:36 - 00:05:40		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> C-oblouky jednostranné střídavě P, L noha v jízdě vzad
37	00:05:40 - 00:05:55	<i>komentář:</i> Provedení C-oblouků v jízdě vzad se příliš neliší od „céček“ v jízdě vpřed, jen váha je více na přední polovině brusle.	<i>video:</i> C-oblouky jednostranné střídavě P, L noha v jízdě vzad
38	00:05:55 - 00:05:59		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> C-oblouky oboustranné s výskokem v jízdě vzad
39	00:05:59 - 00:06:13	<i>komentář:</i> V tomto průpravném cvičení hráč provádí oboustranné C-oblouky s výskokem. Zaměření je totožné jako u stejného cvičení v jízdě vpřed.	<i>video:</i> C-oblouky oboustranné s výskokem v jízdě vzad
40	00:06:13 - 00:06:17		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> "Céčka" v oblouku v jízdě vzad
41	00:06:17 - 00:06:33	<i>komentář:</i> „Céčka“ v oblouku v jízdě vzad jsou dobrou přípravou pro překládání, toto cvičení je zaměřené na odraz vnitřní hranou vnější nohy při jízdě vzad.	<i>video:</i> "Céčka" v oblouku v jízdě vzad
42	00:06:33 - 00:06:37		<i>dominantní symetrický text – žlutý na černém pozadí:</i> 3. Jízda přímá

43	00:06:37 - 00:06:55	<i>komentář:</i> Průpravnými cvičeními v jízdě přímé se zaměřujeme zejména na rozvoj dynamické rovnováhové schopnosti a při tzv. power skatingové jízdě vpřed dbáme na správný odraz, náklek, skluz a na správnou práci horních končetin.	<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> Průpravnými cvičeními v jízdě přímé se zaměřujeme zejména na rozvoj dynamické rovnováhové schopnosti a při tzv. power skatingové jízdě vpřed dbáme na správný odraz, náklek, skluz a na správnou práci horních končetin.
44	00:06:55 - 00:06:59		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> jízda vpřed po obou bruslích ve dřepu
45	00:06:59 - 00:07:12	<i>komentář:</i> Cvičení začínáme krátkým rozjezdem, z kterého přecházíme do jízdy ve dřepu.	<i>video:</i> jízda vpřed po obou bruslích ve dřepu
46	00:07:12 - 00:07:16		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> jízda vpřed po obou bruslích s výskoky
47	00:07:16 - 00:07:29	<i>komentář:</i> Hráč se rozjíždí a z podřepu na obou bruslích provádí výskoky.	<i>video:</i> jízda vpřed po obou bruslích s výskoky
48	00:07:29 - 00:07:33		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> jízda vpřed po jedné brusli
49	00:07:33 - 00:07:43	<i>komentář:</i> Dalším průpravným cvičením je jízda po jedné brusli.	<i>video:</i> jízda vpřed po jedné brusli
50	00:07:43 - 00:07:48		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> jízda vpřed po jedné brusli s podřepy



51	00:07:48 - 00:08:00	<i>komentář:</i> Velmi náročným cvičením pro rozvoj rovnováhy je jízda po jedné brusli, s tím že hráč během jízdy provádí podřepy.	<i>video:</i> jízda vpřed po jedné brusli s podřepy
52	00:08:00 - 00:08:04		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> jízda vpřed po jedné brusli s výskoky
53	00:08:04 - 00:08:15	<i>komentář:</i> Další možností je, že hráč při jízdě po jedné brusli provádí výskoky.	<i>video:</i> jízda vpřed po jedné brusli s výskoky
54	00:08:15 - 00:08:20		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> jízda vzad po obou bruslích s výskoky
55	00:08:20 - 00:08:33	<i>komentář:</i> Totéž jako u předešlých cvičení můžeme vykonávat i v jízdě vzad, jako například jízdu po obou bruslích s výskoky	<i>video:</i> jízda vzad po obou bruslích s výskoky
56	00:08:33 - 00:08:37		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> jízda vzad po jedné brusli
57	00:08:37 - 00:08:50	<i>komentář:</i> Z krátkého rozjezdu v jízdě vzad můžeme taktéž provádět jízdu po jedné brusli.	<i>video:</i> jízda vzad po jedné brusli
58	00:08:50 - 00:08:54		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> jízda vpřed power skatingovou technikou

59	00:08:54 - 00:09:25	<p><i>komentář:</i> Při jízdě vpřed power skatingovou technikou je důležitých několik bodů: Odras se provádí celou vnitřní hranou brusle a končí napnutím všech kloubů dolní končetiny. Po dokončení odrazu se noha vrací zpět k patě skluzové nohy těsně nad ledem. Koleno skluzové nohy, boky, hlava i pohled směřují vpřed a hrudník je nad kolenem skluzové nohy.</p>	<p><i>obrázek:</i> fáze odrazu při jízdě vpřed power ratingovou technikou</p> <p><i>video:</i> jízda vpřed power skatingovou technikou</p>
60	00:09:25 - 00:09:30		<p><i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> jízda vpřed power skatingovou technikou, práce DK - odraz</p>
61	00:09:30 - 00:09:43	<p><i>komentář:</i> Při tomto průpravném cvičení se soustředíme hlavně na správný dlouhý odraz, při kterém dochází k napnutí všech kloubů odrazové dolní končetiny.</p>	<p><i>video:</i> jízda vpřed power skatingovou technikou, práce DK - odraz</p>
62	00:09:43 - 00:09:48		<p><i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> jízda vpřed power skatingovou technikou, práce DK - špička k patě</p>
63	00:09:48 - 00:10:03	<p><i>komentář:</i> Dalším průpravným cvičením se zaměřujeme zejména na část, kdy dochází k návratu odrazové nohy k patě skluzové nohy, tuto činnost zdůrazníme lehkým kopnutím špičkou do paty.</p>	<p><i>video:</i> jízda vpřed power skatingovou technikou, práce DK - špička k patě</p>
64	00:10:03 - 00:10:08		<p><i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> jízda vpřed power skatingovou technikou, práce HK</p>

65	00:10:08 - 00:10:24	<i>komentář:</i> Hráč při tomto cvičení zaměřující se na práci horních končetin zvýrazňuje doprovodnou práci paží a to zejména pohyb v ramenním kloubu.	<i>video:</i> jízda vpřed power skatingovou technikou, práce HK
66	00:10:24 - 00:10:28		<i>dominantní symetrický text – žlutý na černém pozadí:</i> 4. Vyjždění oblouků a překládání
67	00:10:28 - 00:10:42	<i>komentář:</i> Další důležitou kapitolou power skatingové metodiky je vyjždění oblouků, jelikož dobrá rovnováha při využívání vnější a vnitřní hrany je zásadní pro správné a efektivní bruslení.	<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> Další důležitou kapitolou power skatingové metodiky je vyjždění oblouků, jelikož dobrá rovnováha při využívání vnější a vnitřní hrany je zásadní pro správné a efektivní bruslení.
68	00:10:42 - 00:10:46		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> vyjždění oblouků po vnitřní hraně brusle v jízdě vpřed
69	00:10:46 - 00:11:06	<i>komentář:</i> Hráč vyjíždí oblouky po vnitřní hraně brusle, odraz provádí na konci oblouku též vnitřní hranou a přechází do oblouku na druhé noze.	<i>video:</i> vyjždění oblouků po vnitřní hraně brusle v jízdě vpřed
70	00:11:06 - 00:11:10		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> vyjždění oblouků po vnitřní hraně brusle s přeskokem v jízdě vpřed
71	00:11:10 - 00:11:22	<i>komentář:</i> Bruslař vyjíždí oblouky stejným způsobem jako u předešlého cvičením s tím, že přechod mezi oblouky je proveden přeskokem, čímž klademe větší důraz na odraz.	<i>video:</i> vyjždění oblouků po vnitřní hraně brusle s přeskokem v jízdě vpřed

72	00:11:22 - 00:11:26		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> vyjíždění oblouků po vnější hraně brusle v jízdě vpřed
73	00:11:26 - 00:11:41	<i>komentář:</i> V tomto cvičení vyjíždíme oblouky po vnější hraně brusle, odraz, který je proveden na konci oblouku vnější hranou, je dobrou průpravou pro tzv. druhý odraz při překládání.	<i>video:</i> vyjíždění oblouků po vnější hraně brusle v jízdě vpřed
74	00:11:41 - 00:11:45		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> synchronní dvojnovka ("lyžařské oblouky") v jízdě vpřed
75	00:11:45 - 00:12:06	<i>komentář:</i> Při tzv. lyžařských obloucích neboli synchronní dvojnovce provádí bruslař odraz z obou nohou, přičemž je každý z jiné hrany. Je důležité, aby obě nohy neustále zůstávaly na ledě.	<i>video:</i> synchronní dvojnovka ("lyžařské oblouky") v jízdě vpřed
76	00:12:06 - 00:12:10		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> synchronní dvojnovka ("lyžařské oblouky") s přeskokem v jízdě vpřed
77	00:12:10 - 00:12:21	<i>komentář:</i> Jako u předešlých cvičení můžeme přidat přeskok mezi jednotlivými oblouky, což zvyšuje nároky na odraz.	<i>video:</i> synchronní dvojnovka ("lyžařské oblouky") s přeskokem v jízdě vpřed
78	00:12:21 - 00:12:25		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> vyjíždění oblouků po vnitřní i vnější hraně na jedné brusli v jízdě vpřed

79	00:12:25 - 00:12:38	<i>komentář:</i> Velmi náročným průpravným cvičením na rovnováhovou schopnost je vyjíždění oblouků na jedné noze, kdy střídáme jízdu na vnitřní a vnější hraně brusle.	<i>video:</i> vyjíždění oblouků po vnitřní i vnější hraně na jedné brusli v jízdě vpřed
80	00:12:38 - 00:12:43		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> vyjíždění oblouků odšlapováním ("koloběžka") v jízdě vpřed
81	00:12:43 - 00:12:57	<i>komentář:</i> Hráč vyjíždí oblouky odšlapováním střídavě na pravou a na levou stranu, přičemž se odráží celou vnitřní hranou vnější brusle.	<i>video:</i> vyjíždění oblouků odšlapováním ("koloběžka") v jízdě vpřed
82	00:12:57 - 00:13:01		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> vyjíždění oblouků překládáním v jízdě vpřed
83	00:13:01 - 00:13:11	<i>komentář:</i> Při vyjíždění oblouků překládáním klademe důraz hlavně na tzv. druhý odraz, který je veden vnější hranou brusle.	<i>video:</i> vyjíždění oblouků překládáním v jízdě vpřed
84	00:13:11 - 00:13:15		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> vyjíždění krátkých oblouků bogny v jízdě vpřed
85	00:13:15 - 00:13:28	<i>komentář:</i> Krátké oblouky tzv. bogny jsou velmi často využívané při hře, proto je důležité je zařazovat do tréninku a dbát na správnou techniku.	<i>video:</i> vyjíždění krátkých oblouků bogny v jízdě vpřed

86	00:13:28 - 00:13:33		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> vyjíždění oblouků - odšlapování po kruhu + bogny v jízdě vpřed
87	00:13:33 - 00:13:55	<i>komentář:</i> Hráč vyjíždí oblouk odšlapováním po kruhu pro vhazování, jakmile přijede k pneumatice, objíždí ji ve stejném směru bognou a pokračuje znovu odšlapováním.	<i>video:</i> vyjíždění oblouků - odšlapování po kruhu + bogny v jízdě vpřed
88	00:13:55 - 00:13:59		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> vyjíždění oblouků - překládání po kruhu + bogny v jízdě vpřed
89	00:13:59 - 00:14:20	<i>komentář:</i> V tomto případě bruslař vyjíždí oblouk přešlapováním po kruhu pro vhazování a pneumatiky objíždí bognou ve směru opačném.	<i>video:</i> vyjíždění oblouků - překládání po kruhu + bogny v jízdě vpřed
90	00:14:20 - 00:14:25		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> vyjíždění oblouků po vnitřní hraně brusle v jízdě vzad
91	00:14:25 - 00:14:41	<i>komentář:</i> Dalšími průpravnými cvičeními v této kapitole jsou oblouky v jízdě vzad. Zde vidíme hráče provádějící oblouky po vnitřních hranách bruslí.	<i>video:</i> vyjíždění oblouků po vnitřní hraně brusle v jízdě vzad
92	00:14:41 - 00:14:45		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> vyjíždění oblouků po vnitřní hraně brusle s přeskokem v jízdě vzad

93	00:14:45 - 00:14:58	<i>komentář:</i> Také u tohoto průpravného cvičení můžeme přidat přeskok mezi oblouky pro zdůraznění odrazu, který vychází z vnitřních hran bruslí.	<i>video:</i> vyjíždění oblouků po vnitřní hraně brusle s přeskokem v jízdě vzad
94	00:14:58 - 00:15:02		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> vyjíždění oblouků po vnější hraně brusle s odrazem z vnitřní hrany v jízdě vzad
95	00:15:02 - 00:15:14	<i>komentář:</i> Jako u jízdy vpřed, tak i u jízdy vzad lze provádět oblouky po vnějších hranách, v tomto případě s odrazem z vnitřní hrany druhé nohy.	<i>video:</i> vyjíždění oblouků po vnější hraně brusle s odrazem z vnitřní hrany v jízdě vzad
96	00:15:14 - 00:15:18		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> vyjíždění oblouků po vnější hraně brusle s odrazem z vnější hrany v jízdě vzad
97	00:15:18 - 00:15:32	<i>komentář:</i> Náročnější způsob vyjíždění oblouků po vnějších hranách je s odrazem, který vychází z vnější hrany brusle.	<i>video:</i> vyjíždění oblouků po vnější hraně brusle s odrazem z vnější hrany v jízdě vzad
98	00:15:32 - 00:15:35		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> synchronní dvojnóvka ("lyžařské oblouky") v jízdě vzad
99	00:15:35 - 00:15:49	<i>komentář:</i> Tzv. lyžařské oblouky v jízdě vzad, provádíme stejně jako u jízdy vpřed, jen váha se posouvá více na přední polovinu brusle.	<i>video:</i> synchronní dvojnóvka ("lyžařské oblouky") v jízdě vzad
100	00:15:49 - 00:15:53		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> synchronní dvojnóvka ("lyžařské oblouky") s přeskoky v jízdě vzad

101	00:15:53 - 00:16:05	<i>komentář:</i> Zvýšit obtížnost předchozího cvičení můžeme znovu přidáním přeskočků mezi oblouky.	<i>video:</i> synchronní dvojvlivka ("lyžařské oblouky") s přeskočky v jízdě vzad
102	00:16:05 - 00:16:10		<i>dominantní symetrický text – žlutý na černém pozadí:</i> 5. Změny rychlosti a směru (starty, brzdy)
103	00:16:10 - 00:16:21	<i>komentář:</i> Průpravná cvičení v této kapitole nám slouží k rozvoji startovní rychlosti, koordinačních schopností a nácviku zastavení různými způsoby.	<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> Průpravná cvičení v této kapitole nám slouží k rozvoji startovní rychlosti, koordinačních schopností a nácviku zastavení různými způsoby.
104	00:16:21 - 00:16:26		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> V-start (čelní start)
105	00:16:26 - 00:16:59	<i>komentář:</i> Základním startem je čelní start, tzv. V-start. Základní postoj je podřep, špičky bruslí jsou vytočeny ven, paty jsou u sebe. Těžiště se posouvá vpřed do směru jízdy a paty se zvedají z ledu. Následují 3 rychlé kroky bez skluzu. Další kroky se prodlužují, zmenšuje se úhel mezi bruslí a směrem jízdy a prodlužuje se skluz. Důležitá je doprovodná práce paží.	<i>video:</i> V-start (čelní start)  <i>obrázek:</i> V-start - úhly odrazu prvních 3 kroků
106	00:16:59 - 00:17:03		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> V-start přes hole
107	00:17:03 - 00:17:18	<i>komentář:</i> Hole položené na ledě nám vytvářejí menší prostor, čímž nutí bruslaře vykonat první kroky bez skluzu.	<i>video:</i> V-start přes hole



108	00:17:18 - 00:17:22		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> V-start přes překážky
109	00:17:22 - 00:17:35	<i>komentář:</i> Pro zvýraznění prvních kroků bez skluzu můžeme využít nízkých překážek.	<i>video:</i> V-start přes překážky
110	00:17:35 - 00:17:39		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> V-start - brzda - V-start
111	00:17:39 - 00:17:55	<i>komentář:</i> Hráč provádí opakované V-starty po brzdě smykem střídavě na levou a pravou stranu.	<i>video:</i> V-start - brzda - V-start
112	00:17:55 - 00:17:59		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> boční start
113	00:17:59 - 00:18:14	<i>komentář:</i> Boční start se liší jen základním postojem, kdy jsou brusle postaveny bokem ke směru jízdy, a prvním krokem vnější brusle, kdy dochází k přešlápnutí do směru jízdy.	<i>video:</i> boční start
114	00:18:14 - 00:18:17		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> boční start přes hole
115	00:18:17 - 00:18:30	<i>komentář:</i> Stejně jako u V-startu můžeme využít hole položené na ledě pro nácvik prvních kroků bez skluzu	<i>video:</i> boční start přes hole
116	00:18:30 - 00:18:34		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> běh na bruslích

117	00:18:34 - 00:18:44	<i>komentář:</i> Cvičení, kdy hráč běží na bruslích, tzn., že neprovádí skluz, je dobrou přípravou na první startovní kroky.	<i>video:</i> běh na bruslích
118	00:18:44 - 00:18:48		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> změny směru jízdy na signál
119	00:18:48 - 00:19:06	<i>komentář:</i> Toto cvičení zaměřené na změnu směru jízdy a také na reakční schopnost, provádíme ve dvojicích, kdy jeden ukazuje holí a druhý na jeho signál mění směr jízdy, přičemž jsou stále čelem k sobě.	<i>video:</i> změny směru jízdy na signál
120	00:19:06 - 00:19:10		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> změny směru jízdy "zrcadlo"
121	00:19:10 - 00:19:24	<i>komentář:</i> Dvojice hráčů se postaví proti sobě čelem, kdy jeden z dvojice mění směr jízdy a druhý jeho pohyb kopíruje. Poté si mohou role vyměnit.	<i>video:</i> změny směru jízdy "zrcadlo"
122	00:19:24 - 00:19:28		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> brzda na jedné noze vnější hranou brusle
123	00:19:28 - 00:19:40	<i>komentář:</i> Bruslař vykonává opakované brzdy na jedné noze vnější hranou brusle.	<i>video:</i> brzda na jedné noze vnější hranou brusle
124	00:19:40 - 00:19:44		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> brzda na jedné noze vnitřní hranou brusle

125	00:19:44 - 00:19:57	<i>komentář:</i> V tomto případě hráč provádí opakované brzdy na jedné noze vnitřní hranou brusle.	<i>video:</i> brzda na jedné noze vnitřní hranou brusle
126	00:19:57 - 00:20:02		<i>dominantní symetrický text – žlutý na černém pozadí:</i> 6. Jízda s odporem
127	00:20:02 - 00:20:10	<i>komentář:</i> Hlavním zaměřením při jízdě s odporem je odraz a posílení svalů využívaných při bruslení.	<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> Hlavním zaměřením při jízdě s odporem je odraz a posílení svalů využívaných při bruslení.
128	00:20:10 - 00:20:13		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> tlačení branky
129	00:20:13 - 00:20:22	<i>komentář:</i> Jednou z možností, jak vytvořit odpor, je využití branky, kterou hráč tlačí před sebou.	<i>video:</i> tlačení branky
130	00:20:22 - 00:20:26		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> tlačení pneumatiky
131	00:20:26 - 00:20:35	<i>komentář:</i> Lze také využít například pneumatiku, kterou hráč před sebou tlačí pomocí hole.	<i>video:</i> tlačení pneumatiky
132	00:20:35 - 00:20:39		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> tlačení brzdícího hráče
133	00:20:39 - 00:20:48	<i>komentář:</i> V tomto případě nám odpor vytváří tlačný brzdící hráč.	<i>video:</i> tlačení brzdícího hráče
134	00:20:48 - 00:20:52		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> tažení hráče za hole

135	00:20:52 - 00:21:02	<i>komentář:</i> Další variantou je tažení hráče za hole, pro zvýšení obtížnosti cvičení může tažený hokejista klást větší odpor brzděním.	<i>video:</i> tažení hráče za hole
136	00:21:02 - 00:21:06		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> tažení klečícího hráče
137	00:21:06 - 00:21:15	<i>komentář:</i> Pro tažení lze využít také lana, které má hráč kolem pasu a tažený jej drží rukama. V tomto cvičení vytváří odpor klečící hráč.	<i>video:</i> tažení klečícího hráče
138	00:21:15 - 00:21:18		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> tažení ležícího hráče
139	00:21:18 - 00:21:28	<i>komentář:</i> Pro zvětšení odporu tažený hráč leží celým svým tělem na ledě.	<i>video:</i> tažení ležícího hráče
140	00:21:28 - 00:21:33		<i>dominantní symetrický text – žlutý na černém pozadí:</i> 7. Obraty
141	00:21:33 - 00:21:50	<i>komentář:</i> Důležitou bruslařskou dovedností jsou obraty. Pro hráče ledního hokeje je nutné zvládat plynule přechody mezi jízdou vpřed a jízdou vzad, proto zařazujeme do tréninkového procesu i průpravná cvičení zaměřená na obraty.	<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> Důležitou bruslařskou dovedností jsou obraty. Pro hráče ledního hokeje je nutné zvládat plynule přechody mezi jízdou vpřed a jízdou vzad, proto zařazujeme do tréninkového procesu i průpravná cvičení zaměřená na obraty.
142	00:21:50 - 00:21:54		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> obraty v jízdě na obou nohách z jízdy vpřed do jízdy vzad a zpět

143	00:21:54 - 00:22:11	<i>komentář:</i> Základním obratem je obrat při jízdě na obou nohách, který provádíme na levou i pravou stranu.	<i>video:</i> obraty v jízdě na obou nohách z jízdy vpřed do jízdy vzad a zpět
144	00:22:11 - 00:22:15		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> obraty na jedné noze
145	00:22:15 - 00:22:26	<i>komentář:</i> Hráč vykonává obraty na jedné noze buď po krátkém rozjezdu.	<i>video:</i> obraty na jedné noze po rozjezdu
146	00:22:26 - 00:22:42	<i>komentář:</i> Nebo po vyjetí oblouku, čímž získává znovu rychlost pro další obrat.	<i>video:</i> obraty na jedné noze po vyjetí oblouku
147	00:22:42 - 00:22:46		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> obraty o 360° s hokejkou za zády
148	00:22:46 - 00:23:00	<i>komentář:</i> Obrat kolem dokola s holí za zády je specifický typ otočení, který se v samotné hře příliš nevyužije, ovšem lze ho použít jako velmi dobrý tréninkový prvek při rozvoji koordinačních schopností.	<i>video:</i> obraty o 360° s hokejkou za zády
149	00:23:00 - 00:23:04		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> obraty o 360° na kolenou
150	00:23:04 - 00:23:16	<i>komentář:</i> Další variantou je vykonání obratu v kleku na obou kolenou.	<i>video:</i> obraty o 360° na kolenou

151	00:23:16 - 00:23:20		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> obraty o 360° ve výskoku
152	00:23:20 - 00:23:32	<i>komentář:</i> Nejobtížnějším cvičením je obrat o 360° ve výskoku, kdy celé otočení je provedeno ve vzduchu.	<i>video:</i> obraty o 360° ve výskoku
153	00:23:32 - 00:23:36		<i>dominantní symetrický text – žlutý na černém pozadí:</i> 8. Doplnková PS cvičení
154	00:23:36 - 00:23:50	<i>komentář:</i> Do kategorie doplňkových power skatingových cvičení zařazujeme např. koordinační cvičení, modifikovaná základní cvičení, honičky, štafetové závody či překážkové dráhy.	<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> Do kategorie doplňkových power skatingových cvičení zařazujeme např. koordinační cvičení, modifikovaná základní cvičení, honičky, štafetové závody či překážkové dráhy.
155	00:23:50 - 00:23:55		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> honička kolem lana ve dvojicích
156	00:23:55 - 00:24:12	<i>komentář:</i> Příkladem doplňkového cvičení je honička ve dvojicích na malém prostoru kolem lana. Hráči se honí v jednom směru nebo jej mohou měnit. Místo lana lze využít například i položených holí vedle sebe.	<i>video:</i> honička kolem lana ve dvojicích
157	00:24:12 - 00:24:16		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> přetahování ve dvojicích
158	00:24:16 - 00:24:30	<i>komentář:</i> Hráči uchopí hole na opačných koncích a snaží se navzájem vyvést z rovnováhy či vytrhnout soupeřovi hole s rukou.	<i>video:</i> přetahování ve dvojicích

159	00:24:30 - 00:24:34		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> přeskakování překážky
160	00:24:34 - 00:24:45	<i>komentář:</i> Velmi zábavným doplňkovým cvičením, kterým rozvíjíme koordinační schopnosti, je přeskakování překážek různých velikostí, různým způsobem.	<i>video:</i> přeskakování překážky
161	00:24:45 - 00:24:49		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> vyjíždění oblouků tzv. "měsícem"
162	00:24:49 - 00:25:08	<i>komentář:</i> Vyjíždění oblouků tzv. "měsícem" je náročný prvek, který se využívá v krasobruslení. Při oblouku bruslař jede na obou vnitřních hranách, přičemž paty směřují k sobě a špičky, co nejdále od sebe. Obtížnější variantou je tzv. vnější měsíc, kdy bruslař jede po obou vnějších hranách.	<i>video:</i> vyjíždění oblouků tzv. "měsícem"
163	00:25:08 - 00:25:12		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> "osmičky"
164	00:25:12 - 00:25:54	<i>komentář:</i> "Osmičky" jsou průpravným cvičením často využívaným při tréninku bruslení, přičemž jízdou opisujeme číslo 8. Tato cvičení jsou zaměřena zejména na jízdu v oblouku a přechody z jízdy vpřed do jízdy vzad.	<i>video:</i> "osmičky"
165	00:25:54 - 00:25:58		<i>symetrický text – bílý na černém pozadí:</i> překládání do pádu

166	00:25:58 - 00:26:18	<i>komentář:</i> Při tomto cvičení hráč překládá po kruhu pro vhazování, postupně zvětšuje náklon do oblouku až do pádu. Tímto cvikem rozvíjíme především rovnováhu na hranách bruslí při jízdě v oblouku.	<i>video:</i> překládání do pádu
167	00:26:18 - 00:26:45		<i>Závěrečné titulky:</i> Scénář: Michael Křížek Kamera: Michael Křížek Režie: Michael Křížek Střih: Michael Křížek Komentář: David Křížek Účinkující: Michael Křížek, Matěj Sýkora, Miloš Sýkora, Tomáš Ceperko Odborní poradci: Tomáš Ceperko, Mgr. Petr Valach, Ph.D. Hudba: Enigma - Beyond The Invisible, Enigma - Return To Innocence, Enya - Caribbean Blue, Bruce Springsteen - Streets Of Philadelphia (instrumental), Adiemus – Adiemus, Moby - Why Does My Heart Feel So Bad ZČU, FPE, Katedra tělesné a sportovní výchovy 2014



## 6 DISKUSE

Diplomová práce byla vypracována za účelem vytvoření instruktážního videoprogramu se zásobníkem základních power skatingových průpravných cvičení, která by měla pomoci trenérům ledního hokeje v tréninkovém procesu k rozvoji motorických schopností a bruslařských dovedností hráčů ledního hokeje všech věkových kategorií. Téma „Power skating - metoda rozvíjející úroveň motorických schopností a bruslařských dovedností hráčů ledního hokeje“ jsem si vybral z důvodu, že podobný druh práce na dané téma v České republice, resp. v českém jazyce není. V zahraničí, kde se power skatingu věnují déle, existují již video materiály, jenže pro české trenéry a hráče ledního hokeje jsou téměř nedostupné a jejich pořízení je velmi nákladné. Power skatingu se ve své DVD edici věnuje např. uznávaný americký trenér Sean Skinner (2010), kde lze nalézt i mnoho průpravných cvičení.

Před samotným vytvořením videoprogramu bylo nezbytné analyzovat dostupnou literaturu pro dané téma a vytvořit teoretická východiska pro další práci, což byl mimořádně obtížný úkol, jelikož o dané problematice neexistuje mnoho kvalitní dostupné literatury. Informace, které se zabývají power skatingem, jsem čerpal zejména ze zahraničních publikací a internetových zdrojů.

Po analýze literatury a zpracování teoretických východisek práce bylo zapotřebí sestavit zásobník power skatingových průpravných cvičení. Pro potřeby vytvoření tohoto zásobníku jsem využil výše zmíněných zdrojů a dále jsem vše konzultoval s Bc. Tomášem Ceperkem, který se jako trenér mládeže v klubu HC Meteor Třemošná o tuto problematiku zajímá a aplikuje power skating i ve své trenérské praxi již několik let. Vypracovali jsme společně zásobník průpravných cvičení, která byla určena pro natáčení.

Dalším mým úkolem bylo sestavení realizačního týmu lidí, kteří se podíleli na vytvoření videoprogramu. K natočení hrubého materiálu bylo nutné sehnat kvalitní bruslaře, kteří by jednotlivá průpravná cvičení správně provedli. To nebylo problémem, jelikož se hokeji věnují již od 6 let a znám mnoho hráčů ledního hokeje, kteří byli ochotni a schopni vybraná průpravná cvičení kvalitně provést. Při natáčení jako figuranti účinkovali výše uvedený Bc. Tomáš Ceperko, Miloš Sýkora, který má jako hráč ledního hokeje zkušenosti z nejvyšší tuzemské soutěže, dále Matěj Sýkora a některá průpravná cvičení jsem prováděl sám. Dalším členem realizačního týmu byl Mgr. David Křížek, který

namluvil komentář. Všechny další činnosti související s realizací videoprogramu byly již v mé kompetenci.

Dále následovalo zajištění vhodných prostor pro natáčení. Velké množství záběrů bylo pořízeno na zimním stadionu v Třemošné (Sport aréna). Dotáčení potřebného materiálu probíhalo na zimním stadionu v Plzni na Košutce (Kooprativa aréna). Pronájem ledových ploch je velmi nákladné, na výše uvedených stadionech se cena pohybuje okolo 2500,- Kč za hodinu, mně se však podařilo vyjednat pronájem mnohem levněji. Natáčení probíhalo 3 hodiny, na každém stadionu hodinu a půl, přičemž celkové náklady činily 1300,- Kč.

Samotné natáčení proběhlo bez komplikací. Po shromáždění hrubého materiálu jsem mohl přejít ke zpracování videoprogramu. Nejdříve jsem jednotlivá průpravná cvičení roztřídil, sestříhal a vytvořil komentář. Střih a zpracování celého videoprogramu bylo provedeno v aplikaci Pinnacle Studio 16 a jednotlivé komentáře byly nahrány pomocí programu Audacity 2.0.5. Jelikož jsem neměl doposud s prací v podobných programech žádné předchozí zkušenosti, byl tento úkol časově velmi náročný. Následovalo vypracování technického scénáře, který jsem vytvořil podle obrazových a zvukových záznamů hotového videoprogramu.

## **7 ZÁVĚR**

Domnívám se, že vytyčený cíl jsem splnil. Po počátečních obavách a komplikacích se sběrem informací k dané problematice se podařilo dosáhnout stanoveného cíle a vytvořit kvalitní videoprogram pro trenéry a hráče ledního hokeje, kteří chtějí zdokonalovat svou bruslařskou techniku power skatingovou metodou.

Videoprogram obsahuje více než 70 power skatingových průpravných cvičení. Po zkušenostech s touto prací jsem se rozhodl, že v budoucnosti společně s Bc. Tomášem Ceperkem rozšíříme tuto práci a vytvoříme celou DVD edici zaměřenou na power skating a zdokonalování bruslařské techniky, přičemž každé výukové DVD bude zacíleno na rozvoj jedné či dvou bruslařských dovedností a bude obsahovat mnohem více průpravných cvičení a her, jelikož podobné výukové materiály v České republice nejsou dostupné.

## **8 SOUHRN**

Tato diplomová práce se zabývá power skatingem - metodou rozvíjející úroveň motorických schopností a bruslařských dovedností hráčů ledního hokeje.

Obsah práce je rozdělen na dvě části, a to na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části práce je prezentován souborný přehled obsahující relevantní informace k tématům hokejové bruslení a power skating. Část praktická zahrnuje videoprogram, který obsahuje zásobník power skatingových průpravných cvičení. Videoprogram je určen zejména pro trenéry a hráče ledního hokeje všech věkových kategorií.

## **9 SUMMARY**

This thesis deals with power skating - method of developing the level of motoric abilities and skating skills of ice hockey players.

The content of this work is divided into two parts, on a theoretical and practical part. The theoretical part of the work consists of the reports overview, which contains relevant informations on topics such as ice-hockey skating and power skating. Practical part includes videoprogram, which contains the collection of power skating preparatory exercises. Videoprogram is designed especially for coaches and players of ice hockey of all age categories.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

1. BRKLOVÁ, Danuše a Stanislav HERCIG. Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport. Plzeň 1998, ISBN 80-7043-112-1.
2. HOLOMEK, Jakub. Metodika bruslení a power skating. Olomouc, 2011. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
3. KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 186 s.
4. NĚMEJC, Jiří. Metodika zpracování a úprava diplomových prací. Plzeň: ZČU, 1995, ISBN 80-7082-220-1.
5. PAVLIŠ, Zdeněk a spol. Příručka pro trenéry ledního hokeje. I. část, Přípravka - 1.-3. třída: příprava na ledě. 1. vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje, 1998. 164s. ISBN 80-238-2194-6.
6. PAVLIŠ, Zdeněk a Tomáš PERIČ. Abeceda hokejového bruslení: technika, metodika, nácvik. 1. vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje, 1996. 89s. ISBN 80-900188-8-2.
7. SEDLÁČEK, Jiří. Využití bruslařského trenažeru pro rozvoj a diagnostiku bruslařských dovedností. Brno, 2010. Diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně, Fakulta sportovních studií.
8. SKINNER, Sean. Hockey skating [DVD]. 2010. Johanneshov: The Swedish Ice Hockey Association.
9. STAMM, Laura. Power skating. 4. vyd. Human Kinetics Publishers, 2009. 288 s.

### Internetové zdroje:

10. Hockey For Life. [online]. 2011 [cit. 2014-03-16]. Dostupné z WWW: <<http://www.hockeyforlife.cz/hfl-produkty/>>.
11. Hokejový klub HC VÍTKOVICE STEEL [online]. 2014 [cit. 2014-04-23]. Dostupné z WWW: <<http://www.hc-vitkovice.cz/mladez/vitkovicke-treninkove-centrum-manovou-pomucku-skatemill.html>>.

12. Powerskating. Individuální hokejový trénink [online]. 2012 [cit. 2014-01-18]. Dostupné z WWW: <<http://www.powerskating.cz> >.
13. RYŽUK, Jiří. Powerskating: Trénink efektivního bruslení [online prezentace]. Praha: Český svaz ledního hokeje. 2011 [cit. 2014-04-04]. Dostupné z WWW: <<http://www.cslh.cz/dokument/377-seminar-treneru-scm-celrorocni-trenink-brusleni.html>>.
14. Steve Serdachny's Power Skating and Hockey [online]. 2014 [cit. 2014-05-10]. Dostupné z WWW: <<http://www.elitepowerskating.com/about.asp>>.

## 11 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 – Slideboard 1 .....	11
Obrázek 2 - Slideboard 2 .....	11
Obrázek 3 - Power skater.....	12
Obrázek 4 - Skatemill - bruslař se může při jízdě na trenažéru držet pomocných madel ...	13
Obrázek 5 - Skatemill - bruslení na trenažéru s holí .....	13
Obrázek 6 - Diagnostika pohybu bruslaře z kamerového záznamu .....	13
Obrázek 7 - Expandér power quick feet - překládání vpřed.....	14
Obrázek 8 - Expandér power quick feet - jízda na vnitřních hranách .....	14
Obrázek 9 - Využití brzdícího padáku při tréninku .....	14
Obrázek 10 - Základní postoj .....	18
Obrázek 11 - C-oblouk pravou nohou .....	19
Obrázek 12 - fáze odrazu při jízdě vpřed .....	20
Obrázek 13 - V-start - úhly odrazu prvních 3 kroků .....	22
Obrázek 14 - jízda s odporem - tažení klečícího hráče.....	23