

**Západočeská univerzita v Plzni**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY**

**VYUŽITÍ METODY POWER SKATINGU VE VÝUCE BRUSLENÍ**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Martin Šmejkal**

*Tělesná výchova a sport, obor TVS*

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

**Plzeň, 2016**

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

Plzeň, červen 2016

.....  
vlastnoruční podpis

Děkuji Mgr. Petru Valachovi, Ph.D. za metodické vedení, podněty a připomínky při zpracování mé bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat své rodině za podporu v průběhu studia.

---

1	ÚVOD .....	1
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	2
3	PŘEHLED POZNATKŮ.....	3
3.1	HISTORIE .....	3
3.2	BRUSLENÍ .....	5
3.3	METODA POWER SKATINGU.....	7
3.3.1	Cíle power skatingu .....	8
3.3.2	Podmínky power skatingu .....	8
3.3.3	Zásadní body power skatingu .....	12
3.3.4	Metodika power skatingu.....	12
3.2.4.1	Rovnováha .....	12
3.2.4.2	Technika power skatingu – jízda vpřed .....	18
	Zdokonalování jízdy vpřed .....	21
3.2.4.3	Technika power skatingu – jízda vzad .....	23
	Zdokonalování jízdy vzad .....	25
3.2.4.4	Technika power skatingu – překládání vpřed.....	27
3.2.4.5	Technika power skatingu – překládání vzad.....	28
3.2.4.6	Technika power skatingu – agresivní start .....	29
	Zdokonalování a nácvik startů .....	32
3.2.4.7	Technika power skatingu – náhlé zastavení .....	34
3.2.4.8	Technika power skatingu – náhlé zastavení z jízdy vzad .....	35
3.2.4.9	Technika power skatingu – obraty a otáčení.....	37
3.2.4.10	Technika power skatingu – hry, cvičení.....	39
4	DISKUZE .....	42
5	ZÁVĚR:.....	43
6	RESUMÉ .....	44
7	SUMMARY .....	45
8	SEZNAM LITERATURY.....	46
9	SEZNAM OBRÁZKŮ .....	47

---

## 1 ÚVOD

Téma práce jsem si vybral zejména proto, že jsem prošel výukou bruslení v klasické podobě a až díky výběrovému soustředění jsem se seznámil s finskou výukou bruslení a jejich odlišnými postupy. Toto čtrnáctidenní soustředění mi z hlediska bruslení dalo asi nejvíce, co bylo v té době v České republice dostupné. V dorosteneckém věku, jsem se naivně domníval, že v tréninku bruslení již nelze nic inovovat, přinést nějaké nové postupy a prvky, avšak trenéři se zkušenostmi ze zámoří a Finska, mi tuto domněnku vyvrátili. Zásluhou speciálních tréninků zaměřených na bruslení a díky možnosti zhlédnout v té době těžko dostupné videoprogramy autorů ze zámoří, na mne technika power skatingu velmi silně zapůsobila. Jelikož v mém mateřském klubu v té době žádné speciální tréninky na zdokonalení techniky bruslení nebyly, bylo pro mne ono soustředění na nějaký čas pouze chvilkovou záležitostí seznámení se s kvalitními tréninkovými jednotkami. Po zavedení severských metod i do mého mateřského klubu, a zavedení speciálních bruslařských tréninků, jsem se tak dostal mnohem blíže k power skatingu. Dalším důvodem ke zpracování byla moje dlouholetá fascinace finským stylem hokeje, který je založen na agresivním a precizním stylu bruslení. Začalo mne zajímat čím to je, že jsou Seveřané o tolik rychlejší a vyspělejší v technice bruslení než hráči z jiných zemí. Také jsem se dozvěděl více o současných nejznámějších průkopnících techniky power skatingu a našel si cestu k dalším výukovým videím a různým pestrým zdokonalujícím cvičením. Bohužel u nás je technika power skatingu poměrně nová a neznámá, přestože ve světě se používá na té nejvyšší úrovni při výuce bruslení již několik let. Mohu ovšem z osobní zkušenosti říci, že už tato technika pronikla do několika hokejových klubů a našla si své stálé místo v daných tréninkových jednotkách.

---

## **2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

Cílem práce bylo vytvoření metodické řady pro výuku bruslení, nebo zdokonalování bruslení metodou power skatingu.

Úkoly:

- Vytvoření metodické řady pro výuku bruslení
- Vytvoření jednotlivých cvičení

---

## 3 PŘEHLED POZNATKŮ

### 3.1 HISTORIE

Pravděpodobně jedním z nejstarších lidských dopravních prostředků byly brusle. Ostatně již tomu napovídají archeologické nálezy z období kolem roku 3000 před naším letopočtem. Avšak hlavní a velice podstatnou otázkou je, kdy a kde lidé s bruslením na ledě začali. Na území Skandinávie, Ruska, Velké Británie, Německa, Švýcarska a dokonce i na území České republiky byly nalezeny různé druhy kostěných bruslí, které byly vyrobené z kostí zvířat. Jedna z teorií o vzniku prvních bruslí říká, že díky velkému počtu jezer se tak stalo na území dnešního jihu Finska.

První doložená zmínka pochází od Williama Fitzstephena z Cantenbury. Tento spisovatel a mnich, ve své knize popsal situaci, kdy mladí lidé z Londýna hrají hru s holemi a s přidělanými kostmi na nohou. Tato situace se odehrává na severu města za jeho hradbami na zamrzlých bažinách ve Finsbury a Moorsfieldu. Popisuje scénu, kdy se proti sobě rozjeli dva mladí lidé a neohroženě na sebe dorážejí. Častokrát se zraní na hlavě, a když spadne jeden pod druhého, zlomí si ruku i nohu. Kostěné brusle neměly ostré hrany a k pohybu bylo nutné použít hole k odrážení. V té době se zkoušely všelijaké druhy a typy dřevěných bruslí – kupříkladu v Holandsku ve 13. a 14. století, se na tamní klasickou obuv, dřeváky, dávaly železné plátky – způsob pohybu na bruslích však zůstal stejný. Změnila to až náhoda. Učeň truhlářiny z holandského cechu pro lodní a bruslařské nástroje změnil polohu uchycení želízka z vodorovné na svislou. Tento šikovný nápad dal tak základ k podobě dnešních bruslí. Pohyb se stal volnější, ale především rychlejší a ovladatelnější a bruslaři již nemuseli používat hole ([http://en.wikipedia.org/wiki/History\\_of\\_figure\\_skating](http://en.wikipedia.org/wiki/History_of_figure_skating)).

---

Počátky bruslení se dají též spojit s počátky hokeje, se kterým je úzce spojeno a dodnes je jeho součástí. První zmínky o hře, která by se podobala hokeji, je z roku 480 před naším letopočtem. V Aténách v Národním muzeu kde je vystaven reliéf znázorňující hru s míčkem, kdy dva hráči drží zahnutou hůl a přihrávají si. Tuto hru nazývali staří Řekové Keratizein. Další zmínky o podobné hře se dají též nalézt v Evropě nebo Asii, v Jižní a Severní Americe, kde podobné hry hráli Indiáni. Na ledové plochy byla tato hra přenesena pravděpodobně v Evropě, a to v blízkosti Londýna. Další zmínky jsou z 12. století z oblasti Holandska, kde to byla hra pod názvem Kolvert, ve Skotsku ji nazývali Shinny a v Irsku se jmenovala Hurley (McKinley, 2009).

Za kolébku novodobého hokeje je považována Kanada. Některé zdroje říkají, že se hokej do Kanady dostal díky francouzským, skotským a irským osadníkům. Podle některých je lední hokej hra, která vznikla ze spojení amerického fotbalu, pozemního hokeje a indiánské hry jménem Lakross. V dalších zdrojích se uvádí, že hokej vznikl náhodně, když chlapci při zametání ledu použili košťata, jako náčiní pro pohánění plechovky. Později byla plechovka nahrazena kotoučem, a košťata byla nahrazena zahnutými holemi. Za zrod hokeje jako takového se tak dají považovat zřejmě 30. léta 19. století. Jako místa vzniku se uvádějí města Kingston, Montreal a Halifax. První pravidla pak byla vypracována v roce 1878 na McGillově univerzitě v Montrealu a vůbec první hokejové utkání podle pravidel pak bylo sehráno v roce 1879 v Montrealu. Vůbec první organizovaná soutěž se v Kanadě začala hrát v roce 1885. Od roku 1893 pak týmy z Kanady a USA bojují o nejcennější profesionální trofej Stanley Cup (McKinley, 2009).

Evropané, ať už ve Skandinávii, v Anglii, a především v Rusku, se v té době věnovali hře bandy hokej. Tedy hře, která se hraje s krátkými zahnutými holemi a míčkem. Do Čech se tato hra dostala v 90. letech 19. století. Ve stejné době už ale do Evropy pronikal kanadský hokej, který se hrál především ve Velké Británii, ve Francii, Belgii, Švýcarsku a samozřejmě v Čechách. V roce 1908 pak byla založena LIHG (Ligue Internationale de Hockey sur Glace – mezinárodní federace ledního hokeje). Jejími zakládajícími členy byly Anglie, Francie, Belgie, Švýcarsko a Čechy. Lední hokej se v Čechách začal hrát již kolem roku 1906 a v roce 1908 pak vznikl i samostatný Český hokejový svaz, který se ve stejném roce, stal zakládajícím členem LIHG. Toto byl historický základ ledního hokeje, hry, se



---

kteřou je bruslení nejvíce spojováno a je jeho nedílnou součástí. Další vývoj se týká už jen rozvoje soutěží, týmů a mezinárodních her (Kostka, Bukač, & Šafařík, 1986).

### 3.2 BRUSLENÍ

Bruslení je v ledním hokeji nezbytné. Kvalitní a efektivní bruslení o to více. Zejména u mladší kategorie hokejistů je tou nejdůležitější pohybovou dovedností, kterou je potřeba nejvíce rozvíjet. Bruslení je základní pohybovou dovedností, kterou více či méně hráč ve hře neustále uplatňuje. Je to to samé, jako je pro fotbalistu běh, pro plavce plavání, pro střelce střelba.

Již je to zhruba 1,8 mil. Let, co člověk vzpřímený (*homo erectus*) chodí. Od svého narození člověk v dnešní době prochází zrychlenou evolucí vývoje člověka – od lehu na zádech, obrat na břicho – plazení – lezení – na čtyřech – stavění se - stoj na dvou s oporou, bez opory – chůze. Žádná z těchto fází nelze vynechat, neboť by to zcela jistě mělo negativní vliv na pohyblivost v budoucím vývoji dítěte. Chůze je zakódovaný přirozený pohyb, pohybový stereotyp.

Mladý člověk se při učení chůze snaží rozvíjet především rovnováhu, potom koordinaci, dále optimální zapojení těch správných svalů, ve správný okamžik a přenos rovnováhy a hmotnosti z jedné nohy na druhou. Je to všechno o svalové koordinaci, která zajistí rovnováhu, balanc.

Bruslení je umělá nadstavba přirozeného pohybu. Tím máme na mysli chůzi, respektive běh. Bruslení je pohyb na kluzké ploše v bruslích, kdy se těžiště těla změní oproti klasické chůzi, nebo běhu. Je to nepřirozený pohyb, ale na přirozených pohybových základech, na základech chůze.

Tak jako každý člověk má nepochybně jiný svůj základní postoj ovlivněný mnoha faktory (držení těla, výška, somatotyp, svalové dysbalance, dědičnost atd.), tak už i z tohoto postoje se odvíjí u každého člověka jiný nezaměnitelný způsob chůze. Rozdíly mezi jedinci se zvyšují u způsobu běhu, kdy každý člověk má svůj osobitý běžecký styl. A samozřejmě rozdíly mezi jedinci se ještě více zvyrazňují i v dalších uměle vytvářených lokomocích, včetně bruslení. Trenér si musí uvědomit, že každý svěřenec je jedinečná bytost, má jiné bruslařské dispozice a talent, které mu on může svým odborným působením více či méně pomoci odkrývat a tak jej bruslařsky posouvat k jeho limitním

---

hodnotám (stejně jako ve hře). Trenér by měl vycházet z toho, že neexistuje žádný definitivní způsob techniky bruslení. Svalová paměť uchovává nekompletnější znalost aktivity (bruslení).

Když se podíváme do škol a školek, tak zjistíme, že předškolní děti mají málo příležitostí se seznámit s neznámou kluzkou plochou, s ledem. Proto je vhodné jim dát možnost pouze v botách se projít po ledě, klouzat se. Jde o to seznámit se s novým povrchem, a takzvaně se naučit „cítit led“. Jestliže malé dítě ještě neumí bruslit, je vhodné v prvních fázích provádět jednoduché činnosti, které jsou přirozené, vrozené. Doporučuje se například určitá forma plazení, lezení, atd.

Po zvládnutí základního pohybu na ledě, je potřeba u začátečníků začít s rozvojem rovnovážných schopností na bruslích. Aby byli děti schopni bruslit, musí udržet rovnováhu ve skluzu na jedné brusli, a ještě větší problém je balanční, v přenosu hmotnosti ze skluzné nohy na odrazovou. Zde dochází ke změně směru vektoru síly. Proto nácvik bruslení u začínajících nevedeme pouze nácvik techniky bruslení, ale i jako nácvik bruslení při rovnováze v labilní pozici ve skluzu na jedné brusli.

Synchronizace pohybu paží a nohou je v člověku hluboce zakódována. Před více než 1,8 milióny lety se naši zvířecí prapředci pohybovali ještě po čtyřech končetinách, dlouhodobým postupným vývojem přes opici a lidoopa se homo erectus postavil na dvě dolní končetiny, ale pořád s doprovodnými pohyby horních končetin. Tyto pohyby paží nám dnes při chůzi či běhu zůstaly a vyrovnávají, podporují a zvýrazňují naši lokomoci. A podobné je to při bruslení. Pro efektivitu bruslařského kroku (tempa) je sladěný doprovodný pohyb paží nezbytný. Levá paže doprovází a jde ve směru stopy na ledě pravé brusle a tím zvyšuje její pohybovou energii vpřed (prodlužuje skluz). V dalším tempu opačně. S uvědomělou synchronizací začínáme na suchu. Při chůzi (běhu) upozorňujeme děti, aby vnímaly samovolný pohyb paží, a ten se postupně snažily uvědomovat a zvýrazňovat („vojenský pochod“). Podobné je to při bruslení, kdy při výuce bruslení postupně začínáme vyžadovat sladěný, přirozený pohyb paží ale i ramen. Zvýrazněným pohybem paží a ramen se dopomáhá prodloužení bruslařského skluzu. Z toho všeho, jako celku vychází, že bruslíme celým tělem (Novák, 2014).

Pro výuku bruslení a zdokonalení bruslení je pak vhodná metoda power skatingu.

---

### 3.3 METODA POWER SKATINGU

Dnešní hokej je více než kdy jindy především o rychlosti, a vyžaduje skloubení rovnováhy, obratnosti a manévrovatelnosti. Lední hokej je obtížný sport, složený z řady komplexních dovedností, jako jsou například ovládání hole, nahrávání, střelba, týmová strategie, atd., které musí být v úzkém propojení. Tento proces trvá rok učení, praxe, a tvrdé práce. Avšak zřejmě nejdůležitějším prvkem je bruslení.

Správná technika bruslení je klíčem a nezbytnou součástí k tomu, stát se komplexním hokejistou. Je důležité si uvědomit, že mnoho pohybů při bruslení není přirozených pro lidské tělo. Většina pohybů je pravým opakem pro přirozený pohyb. Je nutné se tak všechny pohyby dokonale naučit, a dlouhodobě trénovat. Mnoho hráčů ledního hokeje si myslí, že platí „jít ven a bruslit“ a čím častěji toto budou praktikovat, tím lépe. Není to pravda. Bez správné technické přípravy si mohou hráči zafixovat špatné návyky, což platí zejména při složitějších a náročnějších technikách. Je pak velice těžké se odnaučit tyto chyby (Perič, 2002).



Obrázek 1 Power skating (Stamm, 2010)

---

Power skating je tedy vysoce efektivním prostředkem ke zdokonalování správné bruslařské techniky. Vychází z poznatků krasobruslařského tréninku a byl upraven pro potřeby ledního hokeje. Tento prostředek pomáhá vytvářet správné pohybové návyky při bruslení a cit pro hrany bruslí.

Zahrnuje spektrum průpravných cvičení, která po zvládnutí a opakovaným prováděním do určité míry odstraňují chyby z bruslení, vytváří širokou zásobárnu pohybu a obratnosti pro bruslení a přináší lepší efektivitu a ekonomičnost pohybu.

Řada hráčů z kanadsko-americké NHL si přes léto pronajímá trenéry power skatingu. U nás je vyučování dovedností spojených s technikou velmi podceňováno, což je jeden z hlavních důvodů, proč je power skating využíván velmi málo v běžné klubové přípravě (Skinner, 2014).

### **3.3.1 CÍLE POWER SKATINGU**

- a) Vyšší rychlost bruslení – důsledek lepšího zvládnutí techniky
- b) Lepší ekonomičnost bruslení – menší energetický výdej
- c) Větší bruslařská jistota, stabilita a cit pro hrany bruslí

### **3.3.2 PODMÍNKY POWER SKATINGU**

Vhodné brusle a správné zavázání bruslí patří mezi zásadní podmínky pro kvalitní bruslení. Zejména důležitý je vhodný typ, řada, a velikost bruslí. Často se stává, že rodiče dítěti zakoupí vyšší řadu bruslí, než je pro dítě vhodná. Problémem je, že dítě pak má příliš tvrdé brusle. Nezřídka bývá k vidění i situace, že má dítě příliš velké brusle. Všechny tyto aspekty pak ovlivňují bruslení.

Je také nesmírně důležité, aby trenér uměl sám předvést cviky na požadované úrovni, nebo zajistit vhodného demonstrátora z řad aktivních hráčů.

Při power skatingu není ani tak důležitá rychlost provedení, jako spíše kvalita provedení. Je také vhodné, aby cviky prováděl hráč se zaujetím a s motivací. Nejlepší cestou ke zdokonalení je časté a pravidelné opakování jednotlivých cviků.

Jedná se tedy o nové způsoby tréninku bruslení. Jak název napovídá, dá se říci, že se jedná o silové bruslení. Avšak v podstatě o sílu jako takovou nejde. Jde spíše o nácvik správné

---

techniky bruslení pro bruslaře, kteří již zvládli základy bruslení. Jedná se o prvky a cvičení, ve kterých se hráči učí správnému postoji, rovnováze, odrazu atd.

Důležitým atributem je váha. Respektive kam soustředíme naši hmotnost při bruslení. Tlačíme váhu vně brusle, dovnitř brusle, nebo je váha nad oběma bruslemi stejně?

Pro provádění složitých bruslařských manévřů je naprosto nezbytné vhodně umístit svoji tělesnou hmotnost. Je to nesmírně důležité pro rovnováhu, stabilitu, rychlost a i sílu na bruslích. Mnoho lidí si neuvědomuje, že bruslení je jednonohá činnost (Stamm, 2010).

Zřejmě mezi největší propagátory a pravděpodobně mezi nejlepší autory ať už v knižní podobě či ve formě videa je Laura Stamm.



Obrázek 2 Laura Stamm (Stamm, 2010)

Tato mezinárodně proslulá trenérka power skatingu, trénuje hokejisty již více než 38 let. Je uznávaná jako průkopnice power skatingu v Severní Americe a je vůbec první ženou, která se stala trenérkou profesionálních hokejistů. Ukázala tak světu jak důležitá je technika bruslení pro úspěch v ledním hokeji. Učila na hokejových školách po celých Spojených státech a Kanadě. Spolupracovala s mládežnickými, vysokoškolskými hokejovými týmy a i se členy olympijského hokejového týmu USA a s mnoha hvězdami NHL. Někteří z jejích bývalých žáků se poté stali trenéry v NHL, nebo generálními manažery. Spolupracovala například s týmy, jako jsou Los Angeles Kings, New York Rangers, New York Islanders, New Jersey Devils, nebo Calgary Flames. Metodě power skatingu se věnuje od roku 1971. Osobně vyškolila a certifikovala vlastní tým instruktorů, kteří učí techniku power skatingu po celém světě. V lednu 2007 byla v časopisu USA

---

Hockey Magazine uvedena jako jedna z nejlepších žen pracujících v odvětví ledního hokeje. Je autorem několika knih a řady odborných článků z oblasti hokejového bruslení. Je zvána na hokejová sympozia, kde je častým řečníkem v otázce trenérství a bruslení.

Mezi další známé trenéry patří Sean Skinner (obr. 3<sup>1</sup>), který má české předky a věnuje se zdokonalování technických dovedností jak u dětí, tak u dospělých. Nezaměřuje se pouze na power skating, ale i na práci s holí. Je pravděpodobně jedním z nejlepších trenérů v této oblasti. Své zkušenosti předával v několika zemích a organizacích. Mezi hokejové federace, které využívaly jeho služeb, patří například hokejové týmy USA, Kanady, Švédska, Anglie, Japonska, Izraele.

Stejně jako Stamm, i Skinner byl a je najímán předními kluby NHL, aby pracoval s hráči a pomáhal jim v jejich zdokonalování a rozvoji. Spolupracoval například s hráči z týmů, jako jsou Carolina Hurricanes, Buffalo Sabres, Florida Panthers, Montreal Canadiens. a Steve Serdachny. Hlavně k Rusku má Skinner blízko, jelikož byl osobním koučem hvězdného Alexandra Ovechkina, a také působil v několika předních ruských klubech, jako jsou SKA Petrohrad, Dynamo Moskva, Rudá armáda Moskva, Spartak Moskva. Sean Skinner také hostuje a přednáší na více než 70 různých trenérských symposiích,



Obrázek 3 Sean Skinner

včetně IIHF (Trenérské sympozium na mistrovství světa ve Švédsku a Curychu), Hockey Kanady Level 5 Symposium v Rusku, Roger Neilson Coaching sympozium, USA Hockey Coaching vzdělávacího programu Levels 2-4 v Michiganu, Boston, Philadelphia, New Jersey, New York, Florida, Kalifornie, Aljaška a Nevada, v Minnesota High School Coaching, sympozia pro Hockey Services Coaching Symposium. Na přelomu června a července 2014 zavítá Sean Skinner dokonce do České republiky, konkrétně do Plzně. Zde bude předávat své zkušenosti mladým hráčům v rámci hokejových kempů. Skinner spolupracuje s hráči všech věkových kategorií. Nejinak tomu bude v Plzni, kde jsou zastoupeni hráči od předškolního věku až po věk juniorský.

---

<sup>1</sup> [http://brnensky.denik.cz/hokej\\_region/skinner-spickovi-hraci-vynikaji-diky-praci-s-hokej.html](http://brnensky.denik.cz/hokej_region/skinner-spickovi-hraci-vynikaji-diky-praci-s-hokej.html)

---

Dalším z řady špičkových trenérů je Steve Serdachny (obr. 4<sup>2</sup>), který je světově proslulý trenér power skatingu a technických dovedností. Jeho asociace Steve Serdachny's Elite Power Skating and Hockey Unit se skládá z trenérů, kteří jsou bývalí profesionální, nebo poloprofesionální hráči ledního hokeje, prošli výukou power skatingu, nebo se této technice věnují nejméně 5 let. Sám Steve Serdachny je odborným konzultantem, a trenérem Edmontonu Oilers. Trénoval však power skating a technické dovednosti ledního hokeje v několika týmech po celé Kanadě, USA a Evropě. Zejména v předních hokejových klubech Švédska, Finska, Ruska, Německa, Belgie, Holandska, Švýcarska a Německa. Jeho inovativní programy a vyučovací metody jsou jedinečné a úspěšné na všech výkonnostních úrovních.

Oba tito trenéři dovedli power skating do podoby, jak jej známe dnes, a rozšířili ho do dalších zemí. Zejména jejich videoprogramy jsou na velmi vysoké úrovni.



Obrázek 4 Steve Serdachny

---

<sup>2</sup> <http://oilers.nhl.com/club/page.htm?id=33148>

---

### **3.3.3 ZÁSADNÍ BODY POWER SKATINGU**

Pro dosažení správného a efektivního bruslení je důležité dodržovat určité postupy a zásady. Bez dodržení následujících bodů, nelze předpokládat kvalitativní zlepšení ve větším rozsahu.

1. Učíme bruslit správnou techniku
2. Učíme, jak bruslit správnou techniku a jak správně využívat sílu
3. Učíme, jak bruslit správnou techniku s využitím síly a výbušnosti
4. Po zvládnutí základů, učíme, jak vše zvládat ve vyšší rychlosti
5. Učíme vše provádět s holí a kotoučem při herních činnostech

Nejprve se tedy snažíme o dosažení správné techniky a poté rozvíjíme rychlost.

### **3.3.4 METODIKA POWER SKATINGU**

#### **3.2.4.1 Rovnováha**

Nejdůležitější prvek bruslení je rovnováha. V případě power skatingu je zařazena na začátek výuky (Stamm, 2010). Rovnováha je důležitá ať už v základní poloze, tak pro všechny pohyby, které následují. Existuje několik druhů základních pozic.

#### ***Cvičení rozvíjející rovnováhu***

##### ***a) Rovnováha a základní poloha na dvou bruslích***

Poloha podobná základní poloze s tím rozdílem, že paže jsou na šíři ramen, mírně pokrčená kolena. Brusle jsou připraveny k odrazu. Váhu držíme na zadní části bruslí, což je základní rozdíl oproti klasickému základnímu postavení (Stamm, 2010).



---

### ***b) Rovnováha při jízdě na jedné brusli***

Udržení rovnováhy na jedné brusli je důležitější, než se zdá. Celou váhu těla máme na jedné noze, ramena stáhneme dozadu a držíme trup vzpřímeně. Jak již bylo zmíněno, bruslení je jednonohá aktivita, je proto nutné rozvíjet a trénovat stabilitu na jedné noze. Některá z těchto cvičení lze použít i jako cvičení na zahřátí a jako stretching. Předcházíme tak možnostem zranění (Stamm, 2010).

Existuje více druhů cvičení na rozvíjení rovnováhy na jedné brusli. Uvádím pouze několik z nich.



Obrázek 5 Jízda po jedné noze (Stamm, 2003)

Obrázek 4 Letadlo (Stamm, 2003)



Obrázek 6 Cvičení (Stamm, 2003)

---

### **c) Rovnováha při skluzu a při jízdě na hraně**

#### **1) O – pozice**

Základní pozice je stoj spatný, kdy váha je na vnitřních hranách a zadní části bruslí. Tlačíme vnitřní hrany do ledu a nohy se rozjždí od sebe až do napnutých kolen. Špičkami se nohy vrací zpět k sobě. Vytvoříme tak pomyslné písmeno O. Dále pokračujeme opět do základní polohy, což je V - pozice. Pohyb můžeme praktikovat při jízdě vzad i vpřed. Jediný rozdíl je, že máme špičky u sebe, kolena mírně pokrčená a váhu tlačíme na přední část bruslí a na vnitřní hrany. Snažíme se aktivně tlačit obě vnitřní hrany do ledu a přitom se rozjždí nohy od sebe až do propnutých kolen. Pohyb tvoří kruhový tvar a po dokončení máme paty u sebe. Opět spojíme špičky a z pozice V, začínáme další pohyb. Zde opravdu hodně využíváme vnitřní hrany bruslí, zlepšujeme stabilitu a posílíme stehna. Tímto cvičením zlepšujeme stabilitu a je vhodné i pro začátečníka (Stamm, 2010).



Obrázek 7 Návuk V – pozice (Stamm, 2010)

---

## 2) Jízda po vnitřní hraně

Po odrazu ze základní V pozice kloužeme po levé brusli. Pro lepší provedení cviku držíme ruce na šíři ramen, zvedneme pravé koleno. V této pozici vytrváme po dobu, kdy kloužeme po hraně. Váhu máme na skluzné noze, která dělá mírný oblouk. Postupně, jak dokončujeme pohyb, se také přenáší váha na pravou nohu, dochází k odrazu levou nohou a provádíme tentýž pohyb (Skinner, 2014). Pohyb je veden do oblouku. Dbáme na pokrčená kolena, snížené těžiště a náklon, který volíme podle rychlosti. Vrchní část těla do oblouku nejde, došlo by k narušení rovnováhy. Při vykonávání oblouku dbáme na zatížení skluzné nohy a řádné naklopení hrany brusle. Jízdu po vnitřní hraně lze provádět i při jízdě vzad. Vyžaduje to však již určité zkušenosti a správně zvládnutou techniku při jízdě vpřed.



Obrázek 8 Jízda po vnitřní hraně – vpřed (Stamm, 2003)



Obrázek 9 Jízda po vnitřní hraně – vzad (Stamm, 2003)

---

### 3) Jízda po vnější hraně

Jedna noha směřuje mírně vně a dochází tak k vytočení trupu. Vzniklá pozice nohou se nazývá pozice L. Jestliže se odrážíme levou nohou, pravá noha začíná klouzat do oblouku. Využívá přitom vnitřní hranu. Opět nám pomůže držet ruce na širší ramen, ideálně s holí, nebo tyčí, a zvednout levou nohu. Tuto polohu držíme po dobu, kdy pravá noha klouže po ledě. Pak levou nohu spouštíme na led a přeneseme váhu na vnější hranu levé brusle a provedeme postupný náklon na druhou stranu a odrazíme se z pravé nohy (Skinner, 2014). Oblouky několikrát opakujeme a pohyb vedeme bruslemi, boky, kolena a stehny. Držíme nízko těžiště, kolena v pokrčení, a náklon volíme opět podle rychlosti. Jelikož se jedná o náročné cvičení, je vhodné pro zkušené bruslaře. Důležitý je přechod z hrany jedné brusle na hranu brusle druhé. Správné je plynulé navázání pohybu. Je nutné, aby byl pohyb veden stále po vnější hraně skluzné brusle. Při dokončování oblouku přinožit druhou nohu, ale nepokládat ještě na led. Jakmile dosáhneme konce oblouku, přeneseme váhu na druhou nohu, a z nohy skluzné se stává noha odrazová. Přecházíme tímto do oblouku na druhou stranu.



Obrázek 10 Přechod z oblouku do oblouku – jízda vpřed (Stamm, 2003)

Stejně tak jako v předchozím případě, lze i u jízdy po vnější hraně jet jak směrem vpřed, tak směrem vzad. U jízdy po vnější hraně je náročnost ještě o něco vyšší. Je opět důležité dbát na správný odraz a stabilitu bruslaře. Při odrazu máme váhu na vnější brusli, a odraz provádíme plným zatlačením do odrazové brusle. Váhu držíme spíše na přední části brusle.



Obrázek 11 Jízda po vnější hraně – vpřed (Stamm, 2003)



Obrázek 12 Jízda po vnější hraně – vzad (Stamm, 2003)

---

### 3.2.4.2 Technika power skatingu – jízda vpřed

Mezi základní aspekty jízdy vpřed při power skatingu patří práce s přenášením váhy a energie. Odraz i celkový pohyb by měl vždy začínat a končit pod těžištěm těla. Odraz a celková práce těla spolu spolupracují a my tak využíváme energii jak při odrazu, tak při skluzu.



Obrázek 13 Energická jízda vpřed (Stamm, 2003)

Důležitá je i práce paží, která spolupracuje s pohybem nohou a pomáhá při bruslení. Každý švihový pohyb by měl končit propnutím paže. Jedna směřuje dozadu a druhá se propíná mírně před tělem. Práce paží je ve stejném rytmu jako práce nohou. Lokty se pohybují podél trupu, ramena nevytáčíme a hlídáme každý pohyb, jelikož špatný pohyb vede ke ztrátě energie. V momentě kdy jde ruka při pohybu dopředu, tak by neměla přejít pomyslnou středovou čáru těla. Zabrání se tím zbytečnému přetáčení trupu na opačnou stranu a ztrátu energie. Jestliže jednou rukou vedeme holí puk, zbývá veškerá práce pouze na jednu paži. O to pak musí být práce paže efektivnější a energičtější (Stamm, 2010).

Celý pohyb bruslení je u power skatingu efektivnější díky určitým specifickým bodům.



### 1) Náklek

Náklekem rozumíme správný základní bruslařský postoj. Na rozdíl od krasobruslařů, hokejisté v kolenou nepumpují nahoru - dolů, ale drží náklek téměř celou dobu pohybu na ledě. Díky správnému nákleku bychom měli ušetřit energii při pohybu a zároveň zvyšovat stabilitu. Správný náklek, by měl být v úhlu 90 stupňů stehna a holeně. Poloha odrazové brusle vůči ledu při zatížení, by měla být ideálně 45 stupňů.



Obrázek 14 Náklek (Stamm, 2003)

### 2) Odraz

Snahou je využití celého bruslařského kroku. Odraz začíná v pozici, kdy máme kotníky u sebe, špičky od sebe a oproti základní poloze při klasickém bruslení máme daleko níž položené těžiště. Pokrčení kolen také o dost větší. Kolena držíme stále ve velkém pokrčení a začneme zatěžovat vnitřní hranu odrazové brusle. Čím delší a energičtější odraz provedeme, tím více energie se přenesse, a tudíž by se odrazová noha měla dostat daleko za skluzovou.

Pro nácvik správného odrazu je vhodné využít cvičení s názvem V - Diamant, kdy se v malé rychlosti bruslař učí správnému postavení bruslí a nohou při odrazu. Správné postavení nohou je tedy do „V“ v oblasti kotníků, a kolena, stehna, holeně vytváří díky správnému nákleku tvar diamantu (Stamm, 2010).



Obrázek 15 V – diamant (Stamm, 2003)

### 3) Přenos odrazu

Jelikož jsme získali energii z odrazu, přeneseme váhu na pokrčenou skluzovou nohu. Odrazová noha se tak změní na skluzovou.

### 4) Skluz

V bruslařském kroku je důležité dosáhnout toho, aby brusle byla nasazována na vnější hranu a byla postupně překlápěna na hranu vnitřní. Váhu máme na skluzové noze, kterou držíme v pokrčení. Zadní odrazovou nohu propínáme, jelikož z ní vyšla energie pro kvalitní skluz. Správně propnutá noha nám dodá více energie do skluzu. Tělo máme v mírném předklonu a nezapomínáme na práci paží.

Hlava je v ideální pozici v rovině nad pokrčeným kolenem. Zadní propnutá noha svírá s ledem ve správném případě 45 stupňů (Stamm, 2010).

*Důležité prvky:* propnutí odrazové nohy, spolupráce paží s pohybem nohou, koleno skluzové nohy míří vpřed společně s hlavou a boky, každý skluz by měl být plnohodnotný, jelikož čím kratší skluz tím více energie do něj vložené, vyjde naprázdno



Obrázek 16 Skluz (Stamm, 2003)



---

### 5) „Návrat“

Posledním elementem je „návrat“, kdy se volná noha vrací ke středové ose těla, aby se připravila na navázání skluzu. Pata této nohy směřuje vzhůru a celou bruslí se dostáváme za brusli druhou. Správné technické zvládnutí všech kroků následně umožňuje provést další kvalitní bruslařský krok.



Obrázek 17 Návrat (Stamm, 2003)

### **Zdokonalování jízdy vpřed**

#### *a) Odraz ze špičky*

Ze základního postoje provedeme odraz z jedné nohy, druhá noha klouže. Odrazová noha provádí odraz a propíná se, trup držíme nakloněný vpřed nad kolenem pokrčené skluzové nohy. Chodidlo, ale i koleno vytáčíme do strany a odraz provedeme vnitřní hranou brusle. Když už je brusle téměř zvednutá, provedeme ještě pohyb podobný švihnutí a uděláme malý odraz od špičky brusle. Výsledný odraz je mnohem efektivnější a stejný pohyb pak provedeme i na opačnou stranu.

---

### *b) Odpor ve dvojicích*

Bruslaři stojí proti sobě, oba drží hůl, nebo tyč. Jeden z bruslařů vytváří tlak proti bruslaři druhému. Hráč, který tlačí, má hodně pokrčená kolena a výrazný předklon. Střídá odrazy z levé a pravé brusle s výrazným tlakem na vnitřní hranu. Každý z jednotlivých odrazů provádí do úplného propnutí končetiny. Druhý hráč slouží jako odpor a snaží se brzdit jeho pohyb, avšak ne příliš. Při cvičení dochází jak ke zdokonalení jízdy vpřed, tak k posílení a získání pocitu náklonu (Stamm, 2010).



Obrázek 18 Odpor ve dvojicích (Stamm, 2003)

### *c) Tah/dotyk*

Pokud se toto cvičení provádí pečlivě a správně, může velice pomoci ke zkvalitnění jízdy vpřed. Vycházíme z polohy V – diamant, a po provedení odrazu táhneme odrazovou nohu po špičce po ledu směrem ke skluzové noze. Zde se nohy lehce dotknou a znova se vytvoří V – diamant pozice. Skluzová noha je po dobu skluzu stále v nákleku. Cvičení slouží pro uvědomění si propínání odrazové nohy, a správnému nácviku bruslařského kroku.



Obrázek 19 Tah/dotyk (Stamm, 2003)

### 3.2.4.3 Technika power skatingu – jízda vzad

Základním prvkem jízdy vzad u power skatingové techniky je tzv. C – odraz. Ten je prováděn odrazovou nohou. Základní poloha, ať už postoj či rozložení váhy těla, je podobný jako u klasické techniky. Jsou zde ovšem odlišné prvky, které opět vedou k daleko efektivnějšímu a stabilnějšímu bruslení vzad. Váhu máme více na přední polovině brusle, kolena pokrčená téměř do pravého úhlu a trup držíme vzpřímeně (Stamm, 2010).

Velice důležitá je opět práce rukou, která pomáhá při pohybu. Paže pracují podle rytmu dolních končetin se stejným principem jako u jízdy vpřed. Opět každý švih paže by měl končit úplným propnutím, ať už před tělem, či za zády. Dokonce je propnutí paží při jízdě vzad a něco větší než při jízdě vpřed (Stamm, 2010).



Obrázek 20 C – odraz (Stamm, 2011)

#### 1) Odraz

Odrázová noha vytočí špičku dovnitř a váhu přeneseme na ni. Špičky bruslí se tak téměř dotýkají. Pata odrazové nohy je namířená do strany. Vnitřní hranou provede tzv. C-odraz. Dbáme na to, aby byla váha těla nad bruslí, ze které se odrážíme, abychom tlačili vnitřní hranu k ledu.



Obrázek 21 Základní pozice při odrazu (Stamm, 2003)

---

## 2) Přenos odrazu

Jakmile dokončíme odraz, který vychází z celé vnitřní hrany odrazové brusle, dojde k přenosu váhy z odrazové nohy na nohu skluznou. Když se tak stane, je odrazová noha propnutá a váhu přenášíme na klouzající nohu. Na konci C – odrazu, v momentě kdy je odrazová noha propnutá, a váha těla je na skluzové noze (viz. *Skluz*), provedeme tzv. dokončení odrazu pomocí přední části brusle a především špičky brusle. Tento pohyb dopomůže návratu odrazové nohy k noze skluzové. Následuje přenesení váhy na druhou nohu a C – odraz provádíme na opačnou stranu. Chybou je nedostatečné provedení C – odrazu. Odraz by měl být opravdu dynamický, jinak hráč nezíská rychlost, a cvičení není provedeno správně.



Obrázek 22 Fáze přenosu odrazu (Stamm, 2003)

## 3) Skluz

Váha těla je na skluzové brusli, odrazová noha se vrací zpátky do základní pozice. Skluzovou nohu máme pokrčenou a celou váhu těla se snažíme mít na přední části brusle.

---

Zároveň kloužeme vzad, dokud nenastane přitáhnutí odrazové brusle tzv. „návrat“.



Obrázek 23 Skluz - váha viditelně na skluzové noze (Stamm, 2003)

#### 4) *Návrat*

Poslední element je opět „návrat“. Jedná se o pohyb, kdy se obě brusle střetnou pod centrem těla, a vymění si role. Z odrazové nohy se stává skluzová a obráceně.



Obrázek 24 Fáze "návratu" (Stamm, 2003)

### **Zdokonalování jízdy vzad**

#### *a) Návčvik C - odrazu*

Toto cvičení se provádí ve stoje a jde prakticky jen o návčvik správného postavení nohou při odrazu. Pomůže nám hokejová hůl, kterou si položíme vedle sebe a bude nám sloužit jako linie pro začátek a konec oblouku vytvořeného bruslí. Cvičení pomůže zejména pro uvědomění si, jak správně mít nohu před začátkem odrazu a při zakončení

---

oblouku. Postavíme se na jeden konec vedle hole, a odrazovou nohu namíříme patou od hole. Přeneseme na ni celou váhu a pomocí vnitřní hrany provedeme C – odraz. Pohyb končí po setkání odrazové a skluzové nohy, na opačném konci hole. Nacvičujeme C – odraz směrem dopředu i dozadu.

*b) Odpor ve dvojicích při jízdě vzad*

Podobně jako při odporovém cvičení při jízdě vpřed stojí bruslaři proti sobě. Mezi sebou drží hůl v úrovni hrudníku. Jeden bruslař se snaží brzdit pohyb dozadu druhého



Obrázek 25 Nácvič C – odrazu (Stamm, 2003)

bruslaře. Bruslař, který se snaží jet vzad, se může držet pouze jednou rukou, nebo oběma. Střídavě provádí odrazy pravou a levou nohou, vždy se zatížením vnitřní hrany až do propnutí odrazové nohy. Druhý bruslař může korigovat pohyb (Stamm, 2010). Zde je nutné, aby hráč, který brzdí pohyb, vyšel vstříc hráči provádějícímu jízdu vzad. Nesmí mu příliš brzdit, jinak se upozadí technické provedení prvku, a cvičení ztrácí smysl.



Obrázek 26 Odpor při jízdě vzad (Stamm, 2003)



### 3.2.4.4 Technika power skatingu – překládání vpřed

Hokejisté na nejvyšší úrovni jsou schopni v plné rychlosti měnit směr, střílet, brzdit, překládat. Překládání je pohyb použitelný téměř v každé herní situaci. Slouží ke změně směru, ale i k nabrání rychlosti. Při překládání vnitřní noha používá vnější hranu, a vnější nohu překládáme před vnitřní a v momentě, kdy přešlápneme, se noha stává oporovou, a druhá noha provede odraz vnější hranou. Nohy nám v tento moment vytvoří písmeno X. Při provádění překládačky máme ramena paralelně s ledem. Celý proces překládání lze rozdělit na odraz vnější nohou a na tzv. X odraz.

#### a) Odraz vnější nohou

Odraz z vnější nohy je prováděn vnitřní hranou.

#### b) Odraz vnitřní nohou (X-odraz)

Odraz vychází z vnitřní nohy a je prováděn vnější hranou. Brusle se následně dostane do překřížení s přední nohou. Proto název X – push.



Obrázek 27 Odraz z vnější nohy (Stamm, 2003)



Obrázek 28 Odraz z vnitřní nohy (X-push) (Stamm, 2003)

### 3.2.4.5 Technika power skatingu – překládání vzad

Všichni hráči potřebují umět překládačku vzad, nejen obránci. Stejně jako při překládání vzad, i zde můžeme proces překládání rozdělit na dva odrazy. Odraz vnější nohou, je téměř to samé jako C – odraz. Rozdílem je ovšem to, že tentokrát se brusle nestřetnou pod tělem, ale brusle provádějící C – odraz zajede při dokončování pomyslného C před brusli vnitřní. Tělo je vykloněno do směru oblouku, pomocí snižování a zvyšování pánve pomáháme ke kvalitnějšímu odrazu. Vnitřní nohou provádíme odraz z vnější strany, přičemž konečný impuls je dán z přední části brusle. Stejně jako při překládání vpřed, i zde nám nohy vytvoří pomyslné X, proto opět X – odraz. Celou hmotnost těla přeneseme na hodně pokrčenou vnější nohu, která opisuje oblouk přes vnitřní nohu. Odrazová vnitřní noha se po odrazu pokrčuje a vnější se překládá přes osu vnitřní nohy a pak začíná odraz.

#### a) Odraz vnější nohou

Provádí tzv. C – odraz, který je prováděn vnitřní hranou brusle.



Obrázek 29 (Stamm, 2003)

#### b) Odraz vnitřní nohou (X – odraz)

Odraz je prováděn vnější hranou brusle. Dojde k překřížení nohou (X-push).



Obrázek 30 (Stamm, 2003)



---

### 3.2.4.6 Technika power skatingu – agresivní start

Hráč, který dokáže rychleji akcelarovat, má výhodu ve hře. Rychleji se dostane k puku, a má tak šanci ohrozit branku. Stejně jako v každém aspektu bruslení, i zde jsou ingredience pro správný výbušný start. Patří tam optimální pohyb nohy, rychlý pohyb končetin, správné využívání hran a využívání přilnavosti ledu, distribuce tělesné hmotnosti. Agresivní start se pak skládá ze tří prvků. Z rychlosti, síly, vzdálenosti.

K dosažení rychlosti, bruslař „běží“ několik prvních kroků po špičkách bruslí. Brusle nesmějí klouzat, ale jen se dotýkat ledu. Pokud by se brusle dotýkala ledu celou plochou, je pak nucena klouzat. Klouzání v tomto případě vyžaduje čas, a tím se oddaluje další krok, tzn. princip agresivního startu je nevyužit.

Síla odrazu závisí na nohách bruslaře, a na tělesné hmotnosti, kterou bruslař využije k zatížení hran bruslí.

Ujetá vzdálenost do značné míry závisí na úhlu horní části těla. Podobný princip je u sprintera. Jinými slovy, když bruslař spustí několik prvních kroků, je tělesná hmotnost vyvolána dopředu.

#### ***Existují 3 druhy startů:***

- dopředu (přední)
- do strany (crossover)
- dozadu

### 1) Start dopředu

Základní pozice je již známá V – diamant pozice. Celou vahou těla zatížíme brusli, ze které se odrazíme. Tělo nakloníme dopředu, což nám pomůže v odrazu a první krok brusle jde pouze na špičku. Tento první krok nesmí být moc dlouhý, ideálně pod centrum těla. Několik dalších kroků je stále pouze na špičky vnitřních hran, a tyto kroky jsou všechny vedeny pod těžiště těla. Noha se po odrazu, vždy vrací do V – diamant pozice. Po 2 – 4 krocích již bruslař může přejít do klasické jízdy vpřed s využíváním hran. Práce paží nám velice pomáhá při pohybu.



Obrázek 31 Start dopředu (Stamm, 2003)

### 2) Start do strany (crossover)

Start do strany je často používán jako start po zastavení. Kloubí se v něm prvky z překládání vpřed. Prvním krokem je opět překřížení nohou jako u překládání. Všechny další kroky jsou již stejné jako u startu vpřed. Stejně jako u startu vpřed, i zde je prvních pár kroků pouze po špičkách vnitřních hran.



Obrázek 32 Start do strany (Stamm, 2003)

### 3) Start dozadu

Start dozadu je využíván při náhlé změně herní situace, např. rychlém protiútoku. Můžeme provádět start z místa, ale i ze zastavení po jízdě vpřed. Existují dva druhy startů dozadu. První je využitím C – odrazu. Při používání C – odrazu, jde ještě větší energie do odrazové nohy, než jen při jízdě pomocí C – odrazu. Start musí být mnohem dynamičtější. Druhý start je pomocí přešlápnutí vzad. Start pomocí přešlápnutí je dynamičtější, a slouží k rychlejšímu nabrání rychlosti.



Obrázek 33 Start pomocí C – odrazu (Stamm, 2003)



Obrázek 34 Start pomocí přešlápnutí (Stamm, 2003)

---

## Zdokonalování a nácvik startů

### a) Tučňák

Cvičení slouží jako uvědomění si špiček bruslí, pro nácvik několika prvních kroků při startu vpřed. Jedná se o cvičení prováděné pomalu, v chůzi. Vycházíme opět z pozice V – diamant a pouze jdeme po špičkách vnitřních hran. Po zvládnutí pomalé chůze, můžeme zvyšovat rychlost až do běhu. Což už je v podstatě to, o co jde při rychlém agresivním startu. Chybné provedení je, když se brusle dotýká celou plochou nože ledu.



Obrázek 35 Chůze po špičkách (Stamm, 2003)

### b) Start s překážkou

Cvičení opět slouží pro uvědomění si špiček svých bruslí, a na nácvik náklonu těla při startu. Cvičení se provádí ve dvojicích, kdy jeden slouží jako odpor. Druhý bruslař jde opět jen po špičkách a je nakloněn na hráče před sebou, který slouží jako odpor. Hráč jdoucí po špičkách, dbá na to, aby se nedotkl ledu celou hranou.



Obrázek 36 Cvičení s odporem (Stamm, 2003)

---

*c) Start přes hokejové hole*

Cvičení slouží k nácviku prvních 2 – 4 rychlých kroků potřebných pro nabrání rychlosti. Pomocí holí vytvoříme zony, do kterých hráč stoupá bruslemi při vykonávání startu. Opět si uvědomuje náklon těla, a dotyk bruslí s ledem pouze špičkami vnitřních hran. Vychází opět s V – diamant pozice. Mezi první a druhou holí je tzv. „No zone“, kam hráč nesmí stoupnout.



Obrázek 37 Start přes hole (Stamm, 2003)

*d) Start přes hokejové hole – do strany*

Princip cvičení stejný jako u předchozího. Rozdílem je výchozí pozice. Hráč stojí bokem k hokejovým holím, a prvním krokem pomocí přešlápnutí se dostává za druhou hůl. Následně již pokračuje stejně jako u cvičení při startu vpřed. Opět mezi první a druhou holí je „No zone“, kam hráč nesmí stoupnout.



Obrázek 38 Start přes hole - do strany (Stamm, 2003)



### 3.2.4.7 Technika power skatingu – náhlé zastavení

Zastavení je velice důležitou součástí ledního hokeje. Je několik druhů či možností zastavení a na nejvyšší úrovni je nutné ovládat všechny. Popíši druhy zastavení od nejjednodušších po nejtěžší.

Základní zastavení, které s nejvyšší pravděpodobností nejdou použít v dynamické hře, je zastavení pluhem, a zastavení pomocí vnitřní hrany jedné brusle. Je však nezbytné i tato zastavení zvládat.



Obrázek 39 (Stamm, 2003)

#### 1) Hokejové zastavení

Hokejové zastavení je nejexplozivnější zastavení a je používané téměř stále při hokejové hře. Při tomto zastavení jde hráč opravdu hluboce do kolen a pomáhá tím řádnému zahranění bruslí. Čím hlouběji se dostaneme tělem, tím rychlejší bude zastavení. Trup a ramena by měla být otočena o 90 stupňů ke směru jízdy. Pomáháme tím správnému zahranění. Chybné provedení brzdy, je například zahranění pouze vnější nohou.



Obrázek 40 Hokejové zastavení (Stamm, 2003)

---

Nepatrná změna je, pokud ze zastavení chceme navázat na jízdu vzad. To je pak nutné držet trup a ramena směrem dopředu, a zahranit jen spodní část těla. Trup a ramena jsou tak připraveny na pohyb dozadu a můžeme ihned použít například start dozadu pomocí přešlápnutí.



Obrázek 41 Zastavení a navázání do jízdy vzad (Stamm, 2003)

#### **3.2.4.8 Technika power skatingu – náhlé zastavení z jízdy vzad**

Zastavení z jízdy vzad je nezbytné nejen pro obránce, ale pro všechny hráče. Opět existuje několik druhů zastavení z jízdy vzad.

##### *1) Zastavení pluhem - vzad*

Při jízdě vzad vytočíme špičky od sebe, a pomocí širšího postoje a nakloněním těla vpřed, zatížíme brusle. Ty pak mírným pluhem brzdí a zároveň se patami přibližují k sobě. Při úplném zastavení máme nohy patami u sebe.



Obrázek 42 Zastavení pluhem – vzad (Stamm, 2003)

---

## 2) Zastavení pluhem jednou nohou

Při tomto zastavení se používá stejná technika jako při zastavení pluhem obounož, jen s tím rozdílem, že zde plužíme pouze jednou bruslí. Zastavení probíhá tak, že na jednu nohu přeneseme více váhy a začneme s ní plužit. Výsledná pozice nohou při úplném zastavení je pozice L.



Obrázek 43 Pozice nohou (L - pozice) (Stamm, 2003)

## 3) Hokejové zastavení z jízdy vzad

Hokejové zastavení z jízdy vzad používá stejné principy jako hokejové zastavení z jízdy vpřed.



Obrázek 44 Hokejové zastavení z jízdy vzad (Stamm, 2003)



---

### 3.2.4.9 Technika power skatingu – obraty a otáčení

Hokejový hráč musí být schopný rychle měnit směr, přejít plynule z jednoho směru jízdy do druhého a vyhýbat se překážkám. Zatačení je proces změny pozice těla a může být, ale i nemusí být zároveň změnou směru jízdy. Opět uvedu druhy zatačení či obrátů od nejzákladnějších po složitější.

#### 1) Obrat z obou nohou

Tento obrat je nejzákladnějším obratem pro změnu směru jízdy. Pomocí obratu lze změnit směr z jízdy vpřed do jízdy vzad a obráceně. Jedná se o jednoduchý obrat, kdy jde v podstatě jen o výskok, otočení se ve vzduchu a udržení rovnováhy.

#### 2) Otevřený obrat

Jedná se o obrat, který se skládá ze dvou kroků. Prvním krokem je jízda po jedné brusli po vnitřní hraně, a druhá brusle je ve vzduchu nad ledem a spolu s druhou nohou vytváří V – diamant pozici. Takto dospějeme do fáze oblouku, kdy vycítíme potřebu přenést váhu na druhou nohu. Po přenesení váhy na opačnou brusli pokračuje druhá fáze oblouku a jízda po vnitřní hraně druhé brusle. Takto lze změnit směr z jízdy vpřed do jízdy vzad, i opačně.



Obrázek 45 Otevřený obrat (Stamm, 2003)

### 3) Obrat s přešlápnutím

Někdy se potřebují hráči otočit z jízdy vpřed do jízdy v oblouku, zejména obránci. Je nutné, aby hlava a ramena pořád směřovali dopředu a pouze boky a dolní část se otočila proti směru. Poté co už jede bruslař v jízdě vzad, následuje přešlápnutí a navazujeme jízdou vzad a například následným bráněním protiútok.



Obrázek 46 Obrat s přešlápnutím (Stamm, 2003)

### 4) Obrat s přešlápnutím z jízdy vzad

Bruslař při jízdě vzad přechází do jízdy po levé noze a její vnější hraně. Překládá přitom vnější pravou nohu přes levou a přenáší na ní váhu. Levou nohu, nyní odlehčenou, vysouvá zpoza skluzové nohy, a vytáčí špičku do směru jízdy. Vzniká V – diamant pozice. Zároveň natáčí do směru pohybu boky a trup. Nyní přenáší váhu na skluzovou nohu. Jízda pokračuje vyšlápnutí oblouku překládáním, nebo jízdou vpřed.



Obrázek 47 Obrat s přešlápnutím z jízdy vzad (Stamm, 2003)

### 5) Vyjetí malého oblouku

Bruslař jede po obou bruslích a je nakloněn dovnitř oblouku. Jestliže zatáčí doleva, má levou nohu pokrčenou a vysunutou vpřed a jede po její vnější hraně. Pravou nohu má mírně pokrčenou a jede po vnitřní hraně. Váhu má rovnoměrně rozloženou na obě nohy na přední část bruslí. Jedná se o agresivní a rychlý oblouk zvaný též „bogna“. Na poloměru oblouku a rychlosti oblouku závisí s jakou agresí, se hráč do oblouku položí. Chybné provedení „bogny“ je v záklonu, kdy je hráč zakloněn a zatěžuje paty.



Obrázek 48 "Bogna" (Stamm, 2003)

### 3.2.4.10 Technika power skatingu – hry, cvičení

Pro zpestření tréninku lze zařadit též různé hry, resp. překážkové dráhy, které budou rozvíjet zábavnou formou určité prvky bruslení. Některá z uvedených cvičení a her jsou pro mladší hráče, některá jsou vhodná i pro zkušenější bruslaře. Uvádím několik her a cvičení pro inspiraci. S některými mám osobní zkušenost, některé mne zaujaly.

#### 1) Mrazík – hra na honěnou

Zvolíme, jaký druh techniky bruslení chceme rozvíjet, takový zařadíme druh pohybu. Můžeme zvolit klasickou jízdu vpřed, či vzad. Nebo například pohyb pouze po vnitřních hranách bruslí apod. Hráči se pohybují buď na polovině hřiště, nebo pouze v jedné třetině. Je určený hráč, který dotykem může zmrazit další hráče. Chycení hráči musí zůstat stát, dokud je dotykem neosvobodí ostatní hráči. Hru lze různě modifikovat. Jedna z možností je, že hráči mají určený způsob bruslení, např. jízda vzad. Další

---

z možností je, že chytači jsou dva spojení hráči, kdy jeden z nich vždy jezdí pozadu a druhý popředu. Nesmějí se rozdělit. V případě, že někoho chytanou, přidává se chycený hráč ke dvojici a volí styl jízdy podle hráče, kterým byl chycen. Jako celkem známá modifikace je pak hra na „rybáře“, kdy začíná chytat jeden hráč stojící na jedné straně hřiště a zbytek „rybiček“ stojí na opačné straně. Na písknutí, či jiné znamení se proti sobě rozjedou a k „rybáři“ se připojí ti, které při přejíždění na opačnou stranu chytil. Hra skončí, až zůstane jen jeden hráč. Ten se pak stává „rybářem“. Lze také zmenšovat postupně prostor třetiny.

*Pomůcky:* pouze hřiště

*Počet hráčů:* dle velikosti území od 5 až do 25

*Úroveň:* hra je vhodná pro začátečníky i pro pokročilé

*Hra rozvíjí:* všechny základní pohyby při bruslení, vhodné jako zahřátí na začátku tréninku

## 2) Fáborky

Každý z hráčů má za dres přichycen fáborek, který je viditelný. Část, za kterou je možno fáborek chytit, by měl být alespoň 30 centimetrů dlouhý. Cílem je, aby každý z hráčů nasbíral co nejvíce fáborků za určitou dobu. Vítězem je ten, který jich má za daný časový úsek nejvíce. Plocha pro pohyb je vymezená, bruslař, který přišel o praporek, se odebere mimo tuto plochu. S průběhem hry můžeme zmenšovat prostor, ve kterém se hraje. Můžeme hrát, též do úplného konce, kdy zbydou dva hráči a pak rozhoduje vyšší počet fáborků.

*Pomůcky:* hřiště, fáborky

*Počet hráčů:* až 25 hráčů, dle velikosti území

*Úroveň:* hra je vhodná pro začátečníky i pro pokročilé

*Hra rozvíjí:* celkový rozvoj bruslení, postřeh, reakce, hbitost

---

### 3) Kombinovaná štafeta

Hráči utvoří dvě nebo více družstev, záleží na celkovém počtu svěřenců. Každé z družstev má stejnou dráhu a v každém družstvu je jako štafeta jedna hůl, nebo tyč. První hráči vyjíždí na písknutí a projíždějí dráhu, kde je kruh pro vhazování na objetí pomocí překládání, kužely na slalom, položené hole pro přeskákání, kužel pro obkroužení, malá branka pro podjetí. Po absolvování této dráhy se vydají zpět ke svému družstvu, kde předávají hůl, a vyjíždí další hráč. Jako vítězné družstvo se určí to, které jako první dokončí dráhu. Dráhu lze různě upravovat, podle schopností a vyspělosti bruslařů. Dá se využít kuželů, hokejek, branek, tyčí, kotoučů.

*Pomůcky:* hřiště, kužely, hole, kužele, kotouče, tyčky

*Počet hráčů:* ideálně v každém družstvu stejný počet

*Úroveň:* vhodné pro začátečníky, pokročilé i zkušené bruslaře, kdy zvýšíme obtížnost

*Hra rozvíjí:* pohyb na ledě, hbitost, rychlost

### 4) Bruslení na povel

Hráči stojí na jedné straně hřiště, trenér přibližně uprostřed. Hráči jezdí v menším počtu, nebo po herních pětkách. Trenér ukazováním holí doleva, doprava, dozadu, dopředu, volí směr jízdy hráčů. Na písknutí vyjíždí první pětice a reaguje na trenérovu pokyny. Lze zvolit i jiné formy signálů, či jiné formy pohybu. Např. do stran formou přešlapování, či přeskakování. Další pětice vyjíždí na další písknutí.

*Pomůcky:* hřiště, hůl

*Počet hráčů:* libovolný, čím menší, tím více prostoru

*Úroveň:* vhodné jak pro začátečníky, tak pro zkušené bruslaře

*Hra rozvíjí:* hbitost, rychlost, obratnost, rozvíjení agility hravou formou

---

## 4 DISKUZE

V mé práci jsem se snažil přiblížit techniku power skatingu, a vytvořit metodickou řadu výuky bruslení či zdokonalení bruslení pomocí této techniky. Čerpal jsem zejména z odborné literatury, zahraničních článků a z osobních zkušeností jako hráče ledního hokeje. Power skating dbá především na preciznost provedení. Pohyb se při nácviu provádí zpočátku pomalu. Až je pohyb dostatečně naučen, zvyšuje se rychlost provádění. Rozdílem oproti klasické technice je rovnováha. Při power skatingu je rovnováha spíše na zadní až střední části bruslí. Celá pozice je tak u power skatingu mnohem stabilnější a také nižší, díky širšímu postavení. To je velmi důležité pro hráče a pro pohyb, který se hráč chystá udělat. Zároveň se také mnohem více využívá hran bruslí, zejména vnitřních. Obecně je rovnováha v technice power skatingu hodně důležitá, a to i z pohledu nejznámějších zahraničních autorů, kteří dokonalé zvládnutí rovnováhy zařazují jako jednu z prvních věcí nutných k zdokonalení v technice power skatingu. Zejména se pak klade velký důraz na rovnováhu ve fázi oblouků, či zjednodušeně řečeno, v situaci, kdy využíváme hrany. Liší se i cviky, které jsou využívány v klasické metodice, a cviky, které využíváme při technice power skatingu. Je zřejmé, že nácviky a cviky v power skatingu jsou již náročnější. Rozvíjíme především obratnost, hbitost a rychlost. Rozvíjení těchto atributů je vhodné zejména zábavnou formou. Jako další význačný rozdíl, je aktivní práce paží. Díky opravdu kvalitně provedené práci paží můžeme v technice power skatingu získat při bruslení více energie. Správné propínání paží, jak je popsáno výše, je také podstatné a spolupráce s pohybem dolních končetin je zde velmi důležitá. V technice power skatingu se objevují však i úplně odlišné prvky nebo postupy. Nelze je tedy porovnat, protože se v klasické metodice neobjevují vůbec. O to více je zde tedy vidět, jak inovativní a inspirující technika power skatingu je.

---

## 5 ZÁVĚR:

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření metodické řady metodou power skatingu. Pro sepsání této práce jsem prostudoval několik odborných publikací, encyklopedií, článků, internetových stránek a shlédl několik odborných videí. Snažil jsem se zúročit také své osobní zkušenosti, jelikož se celý život pohybuji v oblasti lední hokeje. Výsledkem mé práce je popsání metodiky power skatingu, vytvoření metodické řady a její rozšíření o mé osobní zkušenosti s touto technikou. V našich končinách je tato technika stále ještě relativně neznámá. Přesto mohu říci, že postupem času stále více a více přibývá zainteresovaných lidí a daří se power skating dostávat do podvědomí širší veřejnosti. Snažil jsem se tuto techniku přiblížit a popsat základní prvky a postupy při výuce bruslení.

---

## 6 RESUMÉ

Cílem mé bakalářské práce bylo shromáždit co nejvíce informací o technice power skatingu a vytvořit metodickou řadou vhodnou pro výuku bruslení, nebo pro zdokonalování bruslení. Power skating je technika známá především v USA, Kanadě a severských zemích. V posledních letech se stále více dostává do podvědomí širší veřejnosti.



---

## **7 SUMMARY**

The aim of my thesis was to gather as much information about power skating technique as possible and create methodical series of lessons suitable for skating or ice skating for improvement. Power skating technique is known mainly in the USA, Canada and the Nordic countries. In recent years, it is becoming increasingly recognized by the wider public.

---

## 8 SEZNAM LITERATURY

### TIŠTĚNÉ ZDROJE:

KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. Lední hokej : teorie a didaktika. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 186 s. ISBN 14-326-86.

MCKINLEY, Michael. Hockey : a people's history. Toronto: McClelland & Stewart/CBC Television, c2009. 2009. ISBN 9780771057694.

PERIČ, Tomáš. Lední hokej: trénink budoucích hvězd. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. 127 s. ISBN 80-247-0472-2.

STAMM, Laura. Power skating. 4. vyd. Human Kinetics, 2010, 288 s. ISBN -13: 978-0-7360-7620-3.

### ELEKTRONICKÉ ZDROJE:

[http://brnensky.denik.cz/hokej\\_region/skinner-spickovi-hraci-vynikaji-diky-praci-s-hokej.html](http://brnensky.denik.cz/hokej_region/skinner-spickovi-hraci-vynikaji-diky-praci-s-hokej.html)

<http://www.novak-hokej.wbs.cz/Herni-brusleni.html>

Skinner hockey. (2014) Hockey skating. Retrieved 14. 1. 2014 from World Wide Web: <http://www.skinnerhockey.com/html/hockey skating.html>

([http://en.wikipedia.org/wiki/History\\_of\\_figure\\_skating](http://en.wikipedia.org/wiki/History_of_figure_skating))

Laura Stamm's Power skating. (2003) Human Kinetics – instructional video

<http://oilers.nhl.com/club/page.htm?id=33148>

---

## 9 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Power skating (Stamm, 2010).....	7
Obrázek 2 Laura Stamm (Stamm, 2010).....	9
Obrázek 3 Sean Skinner .....	10
Obrázek 4 Steve Serdachny .....	11
Obrázek 5 Jízda po jedné noze (Stamm, 2003) .....	13
Obrázek 6 Cvičení (Stamm, 2003) .....	13
Obrázek 7 Návčvik V – pozice (Stamm, 2010).....	14
Obrázek 8 Jízda po vnitřní hraně – vpřed (Stamm, 2003).....	15
Obrázek 9 Jízda po vnitřní hraně – vzad (Stamm, 2003) .....	15
Obrázek 10 Přejchod z oblouku do oblouku – jízda vpřed (Stamm, 2003).....	16
Obrázek 11 Jízda po vnější hraně – vpřed (Stamm, 2003).....	17
Obrázek 12 Jízda po vnější hraně – vzad (Stamm, 2003) .....	17
Obrázek 13 Energická jízda vpřed (Stamm, 2003).....	18
Obrázek 14 Náklek (Stamm, 2003).....	19
Obrázek 15 V – diamant (Stamm, 2003).....	20
Obrázek 16 Skluz (Stamm, 2003).....	20
Obrázek 17 Návrat (Stamm, 2003).....	21
Obrázek 18 Odpor ve dvojicích (Stamm, 2003).....	22
Obrázek 19 Tah/dotyk (Stamm, 2003) .....	22
Obrázek 20 C – odraz (Stamm, 2011) .....	23
Obrázek 21 Základní pozice při odrazu (Stamm, 2003).....	23
Obrázek 22 Fáze přenosu odrazu (Stamm, 2003).....	24
Obrázek 23 Skluz - váha viditelně na skluzové noze (Stamm, 2003) .....	25
Obrázek 24 Fáze "návratu" (Stamm, 2003).....	25
Obrázek 25 Návčvik C – odrazu (Stamm, 2003).....	26
Obrázek 26 Odpor při jízdě vzad (Stamm, 2003).....	26
Obrázek 27 Odraz z vnější nohy (Stamm, 2003) .....	27
Obrázek 28 Odraz z vnitřní nohy (X-push) (Stamm, 2003).....	27
Obrázek 29 (Stamm, 2003).....	28
Obrázek 30 (Stamm, 2003).....	28
Obrázek 31 Start dopředu (Stamm, 2003).....	30
Obrázek 32 Start do strany (Stamm, 2003) .....	30
Obrázek 33 Start pomocí C – odrazu (Stamm, 2003).....	31
Obrázek 34 Start pomocí přešlápnutí (Stamm, 2003) .....	31
Obrázek 35 Chůze po špičkách (Stamm, 2003) .....	32
Obrázek 36 Cvičení s odporem (Stamm, 2003) .....	32
Obrázek 37 Start přes hole (Stamm, 2003).....	33
Obrázek 38 Start přes hole - do strany (Stamm, 2003) .....	33
Obrázek 39 (Stamm, 2003).....	34
Obrázek 40 Hokejové zastavení (Stamm, 2003) .....	34
Obrázek 41 Zastavení a navázání do jízdy vzad (Stamm, 2003).....	35
Obrázek 42 Zastavení pluhem – vzad (Stamm, 2003).....	35
Obrázek 43 Pozice nohou (L - pozice) (Stamm, 2003) .....	36
Obrázek 44 Hokejové zastavení z jízdy vzad (Stamm, 2003).....	36
Obrázek 45 Otevřený obrat (Stamm, 2003).....	37

---

Obrázek 46 Obrat s přešlápnutím (Stamm, 2003) .....	38
Obrázek 47 Obrat s přešlápnutím z jízdy vzad (Stamm, 2003).....	38
Obrázek 48 "Bogna" (Stamm, 2003).....	39