

Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

Metodika nácviku a zdokonalování hokejového bruslení ve věkové kategorii 6-9 let

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Petr Salaquarda

Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor VV-TV

Léta studia (2015 - 2017)

Vedoucí práce: Votík Jaromír, Doc. PaedDr. CSc.

Plzeň, 11. dubna 2017

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

Plzeň, 11. dubna 2017

Vlastnoruční podpis

.....

OBSAH

1	ÚVOD.....	1
2	TEORETICKÁ ČÁST.....	2
2.1	HISTORIE A VÝVOJ BRUSLENÍ	2
2.2	POHYBOVÉ AKTIVITY V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU	3
2.3	OBECNÁ CHARAKTERISTIKA BRUSLENÍ A HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ.....	4
2.4	LOKOMOCE (POHYB) HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ A ZAPOJENÍ FUNKCE SVALŮ	6
2.4.1	Koordinace a rovnováha.....	6
2.5	VÝZNAM HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ.....	8
2.5.1	Zdravotní a výchovné hledisko	9
2.6	HYGIENA HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ	12
3	CÍLE A ÚKOLY	13
4	PRAKTICKÁ ČÁST.....	14
4.1	BRUSLE (BRUSLAŘSKÁ OBUV)	14
4.1.1	Péče o brusle	15
4.1.2	Typy bruslí.....	15
4.1.3	Hokejové brusle.....	17
4.2	TECHNIKA HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ	21
4.2.1	Metodická doporučení pro výuku techniky hokejového bruslení.....	22
4.3	NÁCVIK BRUSLAŘSKÝCH DOVEDNOSTÍ.....	23
4.3.1	CVIČENÍ PRO BRUSLENÍ	23
4.3.2	BRUSLAŘSKÉ KROKY.....	24
4.4	METODIKA NÁCVIKU JÍZDY VPŘED	26
4.4.1	Seznámení s ledovou plochou	26
4.4.2	První kroky na ledové ploše.....	27
4.4.3	Vstávání z ledové plochy	28
4.4.4	Základní postoj	29
4.4.5	Nácvik jízdy vpřed.....	36
4.4.6	Vyjíždění oblouků a překládání (odšlapování, přešlapování) v jízdě vpřed.....	39
4.4.7	Zastavení v jízdě vpřed	50
4.4.8	Starty v jízdě vpřed	56
4.4.9	Rytmus hokejového bruslení	58
4.5	JÍZDA VZAD	59
4.5.1	Základní postoj jízdy vzad	59
	Metodika nácviku jízdy vzad odraz a skluz:.....	60
4.5.2	Zastavení v jízdě vzad	65
4.5.3	Metodika nácviku jízdy vzad.....	68
4.5.4	Starty v jízdě vzad	72
4.6	OBRATY	74
4.6.1	Obrat na obou bruslích.....	74
4.6.2	Obrat na jedné nebo obou bruslích (s využitím tzv. trojkového obratu)	75
4.6.3	Obrat „přešlápnutím z nohy na nohu“ (tzv. měsíkový krok – moon walk).....	75
4.6.4	Obrat na jedné brusli.....	76
4.6.5	Obrat odšlápnutím	76
4.6.6	Obrat kolem své osy	76
4.7	PRAVIDLA PREVENCE A BEZPEČNOST HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ.....	78
4.7.1	Poranění při hokejovém bruslení	79

5 ZÁVĚR	84
6 RESUMÉ	85
7 POUŽITÁ LITERATURA	86
8 FOTODOKUMENTACE	I

1 ÚVOD

Aby se z tebe mohl stát hokejista, chce to umět jednu podstatnou věc, bruslit.

Osobně hraji hokej aktivně několik let, zároveň působím i jako hokejový trenér a učitel tělesné výchovy na základní škole. Každý den vidím v hodinách tělesné výchovy, jakým je pohyb pro děti problémem.

Já jako řadový učitel s tím bohužel nic neudělám, mohu pouze pracovat na tom, aby děti pohyb a sport bavil, aby si k němu nezískali odpor a našli ve sportu, ať už je to hokej, fotbal, cyklistika, či plavání, nebo tanec, zábavu a zálibení.

A právě proto jsem si vybral toto téma diplomové práce.

Naplňuje mě, když vidím, jak se budoucí hokejisti každý trénink, každý den, každý týden a každým krokem zlepšují v bruslení. Přibližují se ideálu naučit se bruslit a třeba se stát jednou hokejistou.

Společně s HC Chotěboř se snažím předat dětem informace a zkušenosti nejen z mého sportovního života, ale zároveň se chci pokusit udělat tuto práci tak, aby se dala použít jako příručka pro nejen začínající trenéry, ale i jako příručka pro rozvoj hokejového bruslení v dané kategorii. Dále předpokládám, že tuto práci využijí i já ve svém trenérském životě.

Zároveň je ale jasné, že jenom tato práce z nikoho neudělá dalšího Martina Straku, Jaromíra Jágra, Wayne Gretzkeyho, či Paula Kariyu (lední hokej), ale doufám, že napomůže rozvoji bruslení a pohybu dětí, kterého je den ode dne méně a zájmu o hokejové bruslení.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 HISTORIE A VÝVOJ BRUSLENÍ

Historie bruslení je velmi pestrá. Bruslařské dějiny rozdělujeme na dvě hlavní časová období. První období počítáme od pravěku až do poloviny 19. století, druhé období historie bruslení začíná v polovině 19. století až do dnešní doby.

O tom, kdy a jak člověka napadlo využít rychlého a lehkého pohybu po zamrzlé vodní ploše, nemáme žádné doklady. Pravděpodobně tento „dopravní prostředek“ využívali při lovu či při dlouhých cestách za zvěří. Úlovek znamenal nejen maso a kožešinu, ale také kosti, které se používaly k výrobě nejrůznějších nástrojů. Právě zvířecí kosti byly vhodné k výrobě kostěných bruslí. Potvrzují to četné nálezy na území Skandinávie, Anglie, Ruska, ale i na našem území. Šlo o klouzání na ledě, při kterém se bruslař odrážel buď jednou, nebo dvěma tyčemi. Brusle z kostí byly tedy společným předchůdcem dnešních bruslí, které se využívají nejen k hokejovému bruslení.

Ve 4. a 3. století př. n. l. se v rozsáhlé oblasti dnešního Irska, Švýcarska, Francie, Německa i našeho území usídlily kmeny Keltů. Právě Keltové, výborní zpracovatelé železa, začali novou epochu ve vývoji bruslení. (Šťastná – Königová, 1985).

Kostěné brusle nahradily brusle železné, které umožňovaly díky železnému pásku zasazeného do dřevěné destičky rychlý pohyb po ledu. Nejstarší nalezené kovové brusle, jejichž stáří je odhadováno na 2000 let, jsou uloženy v budapeštském muzeu. Další významné zprávy o bruslení máme ze 13. století. Jsou to především obrazy slavných holandských malířů zachycující oblíbené zábavy na zamrzlých kanálech, na nichž můžeme vidět bruslaře v různých pózách, které byly prvními krasobruslařskými prvky. Železné brusle se dostaly pouze do šlechtických kruhů, venkovský lid nadále bruslil na kostěných. Byli to pravděpodobně Holanďané, kteří vyměnili koncem 13. století kostěné brusle za kovové. Na území našeho státu byly nalezeny kostěné brusle, které byly použity třicet tisíc let př. n. l. Bruslení se u nás popularizovalo až v 16. století s příchodem šlechty z rodu Habsburků, jejichž jedna větev panovala v Nizozemí. Počátkem roku 1610 byl na dvoře Rudolfa II. uspořádán velký karneval na ledě, jednalo se však spíše o společenskou událost, než o výkony samotné.

Bruslení se šířilo s velkou oblibou, ale v průběhu let byly kladeny ve vývoji různé překážky. Dokonce i J. A. Komenský, jeden z prvních propagátorů tělesné výchovy, řadí bruslení spolu s plaváním mezi hry životu nebezpečné a nedůstojné.

V 18. století v Nizozemí začali s pořádáním prvních závodů na zamrzlém ledě v průplavech, kterých bylo v této zemi nespočet. Závody byly velmi náročné, kdo chtěl získat cenu, musel nejméně padesátkrát zvítězit. Za vlády francouzského krále Ludvíka XVI. se bruslilo i v Paříži a na zamrzlých jezírkách ve Versailles. Velkým propagátorem bruslení v Německu byl básník Klopstock, ale také J. W. Goethe a F. Schiller, kteří často o bruslení psali ve svých básních (Šťastná – Königová, 1985).

V roce 1772 se objevuje první kniha o bruslení. Napsána byla od důstojníka Roberta Johnse. V knize popisuje některé bruslařské prvky – oblouky, vlnovky, trojky. Další vývojovou etapu bruslení zahájilo anglické město Edinburgh, kde byl v roce 1742 založen první bruslařský klub na světě. Jeden z rozhodujících momentů pro další rozvoj bruslení na rybnících i na speciálně upravených ledových plochách v zámeckých zahradách 18. a 19. století byl karneval na ledě, uspořádaný z podnětu císaře Rudolfa II.

Bruslení se rychle šířilo a stalo se oblíbenou zábavou Pražanů, kteří hojně jezdili na zamrzlé Vltavě (Šťastná – Königová, 1985).

2.2 POHYBOVÉ AKTIVITY V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

V mladším školním věku to táhne děti stále ještě více ke hře, ale už se mění jejich obsah, funkce i forma. (Rybářová, 1988).

Vývoj pohybových činností je závislý na funkci centrální nervové soustavy (CNS).

Na počátku mladšího školního věku, to znamená kolem šestého roku, děti ovládají jednoduché pohybové činnosti, mezi které patří lyžování, plavání nebo jízda na kole. (Pavliš, Perič, Novák, Beránek, 1998).

Charakteristickým rysem dětské motoriky je postrádání úspornosti pohybu, jež se vyskytuje u dospělých. Dynamika nervových procesů se stále rozvíjí. Převažují procesy podráždění nad procesy útlumu. (Perič, 2004).

Šestý a sedmý rok je charakteristický pohybovým neklidem. Děti jsou živé, neustále v pohybu. Stále mají potřebu nějak se realizovat a něco dělat. (Pavliš, Perič, Novák, Beránek, 1998).

Sedmileté a osmileté děti už jsou schopny vykonávat obtížnější rovnovážná cvičení, která nemají pevně ohraničenou formu. Vyhledávají spíše kolektivní sporty. A uplatňují se zde již hry s pravidly, které mohou mít charakter soutěže. (Rybárová, 1988).

Období mezi sedmým a osmým rokem můžeme nazývat jako obdobím „zlatého věku motoriky“. Děti se totiž nejsnadněji učí pohybovým dovednostem, kterým musí ale předcházet perfektní ukázka. (Pavliš, Perič, Novák, Beránek, 1998).

Devíti a desetileté děti pak už ovládají schopnost cílevědomé pohybové činnosti, které jsou řízeny periferně. Problém s jejich vykonáváním mají ovšem, pokud se jedná o činnosti s rychlými a dynamickými změnami. Toto období je nejvhodnější pro zdokonalování, upevňování a nacvičování dovedností a správných návyků. Pohyb se totiž stává dokonalejším, plynulejším a mnohem rozmanitějším. Jednou z hlavních zásad je naučit dítě rozdělovat síly a nepřeceňovat je, podřizovat pohyb nějakému rytmu a vykonávat pohyb tak, aby docházelo k co nejmenší ztrátě energie. Pohyb se stává rychlejším a přesnějším. Děti si mnohem lépe a rychleji zapamatují nějaké konkrétní podněty a jevy než pouze jejich abstraktní podobu. Proto je třeba jim každý pohyb nebo cvik předvést a ne pouze vysvětlit, jako ho provést. (Mužik, 1991).

2.3 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA BRUSLENÍ A HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ

Bruslení je specifický pohyb hráčů po kluzké ledové ploše. V současném moderním pojetí sportu jsou bruslařské dovednosti jednou z nejsložitějších činností a zároveň jsou velmi důležitou základnou.

Hokejové bruslení je souborem bruslařských dovedností, které hráči využívají ve hře lední hokej, a to v různém poměru a v různých kombinacích. Dávno již je minulostí doba, kdy stačila pouze přímá jízda.

Nespočet změn ve způsobech bruslení, jejich řetězení a neustálá reakce na aktuální situaci jsou dnes hlavní dominantou hokejového bruslení. Bez kvalitního pohybu na ledě se dnes žádný špičkový hráč neobejde. (Pytlík, 2015).

Základním principem bruslení je přenášení váhy těla z jedné nohy na druhou, čímž se uvádí tělo do pohybu. Bruslení na ledu se provádí pomocí bruslí, které jsou ve spodní části vybaveny speciální úzkou čepelí. Bruslení je součástí rekreačních sportů, ale i profesionálních jako je lední hokej, krasobruslení či rychlobruslení. Bruslení, ať hokejové či jiné, je naprosto specifický pohyb, úplně odlišný od chůze nebo běhu. Přesto se bez něj žádný hokejista neobejde, ba naopak ten, který techniku bruslení zvládá lépe, je při hře ve výhodě. Obecně platí, že bruslařsky silnější tým je v zápase častěji u kotouče, udává tempo hry a je schopen vytvořit si více brankových příležitostí.

A tak, třebaže je na konci hokejového zápasu rozhodující počet vstřelených branek, bruslení je nutný základ, který patří do každodenní přípravy nejen těch nejmladších, ale i hráčů hrajících na profesionální úrovni. U začátečníků však zabere většinu tréninkového času.

Řada trenérů zastává názor, že se hráči naučí zvládnout nástrahy bruslení sami jen tím, že se „vybruslí“. Ovšem není tomu tak. Je třeba, aby trenéři bruslení nejen „dávkovali“, ale i předváděli jeho techniku a hráče kontrolovali.

Názorná ukázka pohybu je prakticky nezbytná, rozhodně ne však v dnešní době nedostupná. Existuje již řada filmů, kde se odborníci zabývají správnou technikou bruslení, na kterých může trenér hráčům ukázat správné návyky. Stejně dobrým názorným příkladem jsou aktivně hrající hráči na vrcholové úrovni, navíc jejich přítomnost na tréninku může znamenat i větší motivovanost začátečníků je napodobovat a dosáhnout jejich úrovně.

Dalšími důležitými činnostmi trenéra je opravování chyb, motivování a povzbuzování. Pokud se hráči naučí nějaké chybné návyky v začátcích, tak se jich v pozdějším věku velmi těžko zbavují, a vzhledem k tomu, že při hře jsou na hráče kladeny vysoké nároky na zvládnutí všech dalších činností (vedení kotouče, střelba, přihrávky, sledování hry) najednou při velké rychlosti, bruslení musí být naprosto automatické.

2.4 LOKOMOCE (POHYB) HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ A ZAPOJENÍ FUNKCE SVALŮ

Je třeba si uvědomit, že styčná plocha nože hokejové brusle s ledovou plochou je v závislosti na profilu nože v jednooborovém skluzu přibližně 2 cm² (6 cm x 0,3 cm), kdy chodidlo je přibližně 10 cm nad úrovní ledové plochy. Díky tomuto ne zcela běžnému postavení vyžaduje technika bruslení především perfektní zvládnutí rovnováhy a dokonalé ovládnání hran.

Na bruslařském pohybu se podílejí extenzory kyčle (musculus gluteus maximus), extenzory kolenního kloubu (musculus quadriceps femoris) a plantární flexory chodidla (musculus triceps surae). Dále se na dopředném pohybu podílejí flexory kyčelního kloubu (musculus rectus femoris, musculus iliopsoas a musculus tensor fasciae latae).

Při vyjíždění krátkých oblouků, překládání a náhlých změnách směru získávají na důležitosti abduktory kyčelních kloubů a adduktory. Hlavní aktivátor hokejového bruslení je musculus quadriceps femoris. Důsledkem aktivity tohoto svalu se provádějí střídavé odrazy, čímž se tělo uvádí do bruslařského pohybu. Extenzory kolena a kyčle se významně podílejí na fázi odrazu a přechodu do skluzové fáze. Efektivní odraz je umocněn v době posledního kontaktu špičky nože s ledem (tedy plantární flexí hlezenního kloubu). Tuto fázi bruslařského kroku nazýváme palcový odraz. (Pytlík, 2015).

Hokejové bruslení využívá součinnosti svalů k mohutným odrazům, které jsou pro rychlý a efektní pohyb určující. Pohyby jsou silově, a tím i energeticky velmi náročné a vyžadují dokonalou adaptaci svalstva dolních končetin na tento specifický pohyb.

2.4.1 KOORDINACE A ROVNOVÁHA

Koordinace je definována jako soubor pohybových předpokladů koordinovat vlastní pohyby a schopnost je přizpůsobovat měnícím se podmínkám. Díky těmto předpokladům dokážeme provádět složitou pohybovou činnost a nové bruslařské pohyby. (Pytlík, 2015).

Koordinální předpoklady jsou spjaty s procesy regulace a řízení pohybové činnosti. Obecně lze pohlížet na koordinaci jako na „pohybovou inteligenci“, jejímž výsledkem je realizovaná pohybová struktura. Koordinaci chápeme jako vnitřní řízení pohybu, jehož vnějším projevem je obratnost. Pokud je koordinace dobře natrénovaná, pozitivně se to projevuje na sledu pohybů, jehož v takovém případě pracují všechny zúčastněné svaly

v souhře. Pohyb je účelný, ekonomický a vypadá plynule. Výzkumy v této oblasti ukazují, že vnitrosvalová koordinace přímo ovlivňuje úroveň naší síly, kterou představuje aktivační schopnost jednotlivých svalových buněk v rámci jednoho svalu. (Pytlík, 2015).

Martin Ručinský, bývalý hráč NHL říká „*Pro rozvoj bruslení jsem nedělal nic speciálního, ale když se ohlédnu zpět, tak si myslím, že mně pomohla všestrannost. Odmalička jsem hrál hokej, fotbal, tenis a provozoval všechny možné druhy sportu.*“

Mobilizování dosud neaktivních svalových vláken je možné tento předpoklad ještě zlepšit. Výsledkem je pak větší síla daného svalu, a to bez zvětšení jeho objemu. Rovnováha, neboli rovnováhová schopnost je schopnost udržování těla v určitých polohách nebo v průběhu přemístování těla tento stav udržet případně obnovit. Rozlišujeme rovnováhu statickou (na místě), dynamickou (v pohybu) a balancování s předmětem. Statická rovnováha je většinou definována jako předpoklad udržet polohu těla či jeho segmentů předem dané pozice. Naopak dynamická rovnováha představuje předpoklad vykonávat pohybový úkol při udržení rovnováhy po celou dobu pohybu. (Pytlík, 2015).

Základem je vysoká úroveň činnosti vestibulárního analyzátoru ve spojení s proprioreceptory ve svalech a zrakovým analyzátozem. Prostředkem rozvoje rovnováhy je např. izometrické posilování posturálních svalů, rozvoj trénovanosti vestibulárního analyzátoru, komplexní cvičení rovnováhy a balanční cvičení.

Měkota a Novosad charakterizují rovnováhovou schopnost jako schopnost udržovat celé tělo (vnější objekt) ve stavu rovnováhy, respektive rovnovážný stav obnovovat i při napjatých rovnováhových poměrech a měnlivých podmínkách prostředí. (Měkota, Novosad, 2005).

Rovnováhou rozumíme schopnost udržet tělo v žádoucí poloze pro určitou činnost. Potřeba rovnováhy je důsledek faktu, že žijeme v gravitačním poli zeměkoule. Na jejím zvládnání se podílí rovnovážný orgán ucha (vestibulární aparát) spolu s podněty z kloubů a svalů (Zemánková, 1996).

Předpoklady rovnováhy jsou ve vzájemných vztazích téměř se všemi ostatními koordinačními předpoklady. Rovnováha je s nimi propojena a může být pokládána za samotné jádro pohybové koordinace. Úroveň rovnovážných předpokladů je do určité míry vrozená, přesto je však možné ji tréninkem výrazně ovlivnit. Základem ovlivnění je pak citlivé vnímání výchylek tělesného těžiště a rychlá korekce jeho umístění.

V hokejové praxi tento předpoklad nabývá na důležitosti při činnostech, během nichž dochází k narušení rovnováhy prostřednictvím vnější síly (kontakt se soupeřem). Pak hovoříme o stabilitě. Senzitivním obdobím pro rozvoj rovnováhy je období předškolního a především pak mladšího školního věku, tj. někdy mezi 8. až 12. rokem, kdy dochází k jejímu strmému vývojovému vzestupu.

Pro období od 13. do 15. roku života je pak charakteristická koordinační nestabilita a rozkolísanost v důsledku nových tělesných proporcí – proto je právě v tomto období důležité rovnováhu intenzivně stimulovat. (Pytlík, 2015).

K ustálení rovnováhy dochází po 15. roce života, ale i přesto je zapotřebí na rovnováze neustále pracovat, pokud možno, tak po celou dobu hokejového bruslení. Trénink rovnováhy musí vycházet ze specifických požadavků hráče ledního hokeje. Význam rovnováhy v ledním hokeji je dán malou plochou opory – nožem brusle. (Pytlík, 2015).

2.5 VÝZNAM HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ

Bruslení je jedním z nejrozšířenějších zimních sportů u nás a jedním z rozšířenějších druhů tělesných cvičení v zimním období. Bruslení si oblíbila každá věková kategorie. Význam pro děti je velký, bývají na čerstvém vzduchu, což pomáhá zvyšovat jejich otužilosti a tím obranyschopnost organismu. Poznávají nové kamarády. Zlepšuje se jejich obratnost, rychlost a koordinace. Proto by mělo být zařazováno do výuky tělesné výchovy vždy, pokud jsou k tomu vhodné podmínky školy.

2.5.1 ZDRAVOTNÍ A VÝCHOVNÉ HLEDISKO

2.5.1.1 ZDRAVOTNÍ HLEDISKO

Hokejového bruslení je hodnoceno jako jeden z nejvhodnějších druhů tělesných cvičení pro mládež.

Je jasné, že pohyb, a to především pohyb mimo uzavřené místnosti, je nezbytnou podmínkou zdravého vývoje mladého organismu. Ze zdravotního hlediska obsahuje bruslení všechny výhody tělesného pohybu, je dobré pro rozvoj zdatnosti a zdraví. Soustavné bruslení podporuje tělesný rozvoj člověka. (Ondřej, 1988).

Zdokonaluje jeho tělesné a volní vlastnosti, formuje a zlepšuje pohybové návyky. Už samotný pohyb na čerstvém vzduchu zvyšuje krevní oběh, zlepšuje látkovou výměnu, aktivuje činnost všech orgánů a soustav, zvyšuje kapacitu plic a odstraňuje únavu nashromážděnou během vyučování. Chladnější prostředí pomáhá současně otužovat organismus a navykat ho při vhodném oblečení nesprávnou termoregulaci a tím zvyšovat tak jeho odolnost vůči chorobám z nachlazení. (Ondřej, 1988).

Bruslení pod odborným vedením kromě vydatného zaměstnání dýchacího aparátu, pomáhá též posilňovat svalstvo dolních končetin, vede k získání specifické rychlosti, celkové obratnosti a výkonnosti. Při různých způsobech základního bruslení, při pohybových hrách na ledě se zkvalitňuje práce a pohotovosti smyslů centrálního nervového systému, pěstují se předpoklady pro pohyb ve vratkých polohách, rozvíjí se návyk udržování rovnováhy. Dochází k rozvoji nervosvalové koordinace, protože pro zdárné provedení pohybového prvku na bruslích je zapotřebí neobyčejně citlivé a jemné souhry vědomých, ač téměř neznatelných pohybů, zabírající oblast motorického svalstva celého těla.

Je třeba si také všimnout významu bruslení pro prostorovou orientaci. Je nutno vypěstovat schopnost pro přesný odhad rychlosti, pro dokonalou orientaci ve volném prostoru, pro provádění pohybů hlavy, trupu i končetin. Všechny tyto vlastnosti a schopnosti, které jsou při bruslení ustavičně rozvíjeny a zdokonalovány, nacházejí v životě své uplatnění v přirozeném a estetickém pohybovém projevu člověka i v držení jeho těla, což jsou zvláště u mládeže jistě cenné výchovné momenty.

Při hokejové bruslení, přeneseném do ledního hokeje získávají děti navíc odvahu, bojovnost, postřeh, pohotovost i ukázněnost, kromě svalstva nohou posilují paže i ostatní svalové partie, za správného vedení si uvědomují svoji sounáležitost k celku a vytvářejí si smysl pro spolupráci.

„Jízda na bruslích, tak jako každý jiný sport, uspokojuje a usměrňuje přirozenou dětskou touhu po pohybu a hře. Společně s během v přírodě a během na lyžích patří bruslení mezi nejzdravější tělesná cvičení. Odborně vedený pohyb na ledě příznivě ovlivňuje funkční zdatnost organismu, buduje nové pohybové dovednosti, posiluje velké svalové skupiny dolních končetin, rozvíjí speciální rychlost, obratnost, rovnováhu a vytrvalost a v neposlední řadě formuje volní vlastnosti dítěte. Bruslení je sportem emocionálním a u dětí velmi oblíbeným.“ (Ondřej, 1988).

2.5.1.2 VÝCHOVNÉ HLEDISKO

Bruslení je nejen zábava a osvěžení, ale má také, jako ostatně každý sport, velký význam pro upevňování zdraví a pro psychický vývoj. Soustavně, od dětství provozované bruslení i pozdější specializace na lední hokej, krasobruslení a rychlobruslení rozvíjí vedle základních vlastností pohybových (síly, obratnosti, rychlosti a vytrvalosti) i vlastnosti morální a volní, např. píli, houževnatost, schopnost kombinační a tvůrčí. (Ondřej, 1988).

Bruslení usměrňuje a uspokojuje jako každý sport přirozenou dětskou touhu po pohybu, po hře i po uplatnění v kolektivu. Když dítě nemá možnost uplatnit tyto přirozené vlastnosti na uzavřeném sportovišti, snaží se je uplatnit jinde, především na ulici. Každé dítě má zdravou ctižádost, která se projevuje nejdříve tím, že se chce někomu podobat, umět to jako on. Napodobování kladného vzoru podporujeme a využíváme ho výchovně. Rovněž zdravá soutěživost podporuje rozvoj dobrých vlastností, jako je soustavnost a vytrvalost v práci, poctivost v přípravě a kázeň. Budeme tyto vlastnosti vyzdvihovat jako příklady hodné následování, zvláště u méně nadaných jedinců. Naopak takzvaným vysloveným talentům, jimž přirozené nadání pomáhá snadno zvládnout jednotlivé cviky, překonávat překážky bez námahy a svádí je tak k primadonství, budeme připomínat, že talent není všechno a že teprve poctivá a ukázněná práce přináší ovoce.

Bruslení rozvíjí také bystrost a pohotovost, vlastnosti, které dnes, v době velkého technického pokroku a rychlého životního tempa, stále více potřebujeme. Lední sporty vedou dítě k tomu, aby se naučilo koordinace na ledové ploše a nebálo nečekaných pádů na led nebo srážky s prudce jedoucím protihráčem, a tím je vychovávají k odvaze a statečnosti.

Hry, závodění a sportovní boje dětských kolektivů posilují dětskou nervovou soustavu a umožňují uplatnit zdravou bojovnost. Dítě se zároveň učí samostatně myslet, vytvářet a řešit situace ve sportovním zápolení. (Ondřej, 1988).

Bruslení vyžaduje hlavně z počátku velkou houževnatost, silnou vůli naučit se „vozit“ na bruslích, umět se vyhýbat překážkám (jiným bruslařům) jak při volném bruslení, tak při hrách na ledě. Učí chápat a prožívat estetické koordinované pohyby, podporuje vztah k pěknému prostředí. Kolektivní charakter výchovy je zabezpečený tím, že vždy bruslí hodně cvičících najednou. Žáci spolupracují v hrách a společně bojují. Společenský a výchovný význam bruslení tkví tedy kromě jeho zdravotního přínosu v rozvíjení morálních a volních vlastností, které se přenášejí do života a školní práce dítěte, takže z něho vyrůstá morálně a fyzicky zdatný člen lidské společnosti. (Ondřej, 1988).

Při výčtu výše uvedených fyzických a psychických vlastností je však třeba mít na mysli skutečnost, že tyto vlastnosti má možnost získat mládež jen za odborného vedení a při pravidelném provozování bruslení. Bez učitele tělesné výchovy, trenéra nebo vedoucího může velmi snadno pohyb na ledě vést k fyzickému přepětí, nepřiměřené únavě, k nachlazení i k nepříjemným úrazům.

Místo radosti z pohybu se může u dívek dostavit pocit méněcennosti nebo naopak přílišné sebevědomí se sklonem k individualismu a sobeckosti. Proto se odborníkovi dostává na tomto poli široké uplatnění. Všechna tělesná cvičení, tedy i pohyb na ledě jsou v první řadě prostředkem k výchově zdravých a všestranně pohybově rozvinutých lidí. (Ondřej, 1988).

Jeden z nejrychlejších bruslařů NHL (2009) Andrew Cogliano říká: „*měl jsem to štěstí, že jsem měl pro bruslení od mala nadání, ale jedna velice důležitá část, která mi dále pomáhá zlepšovat bruslení a rychlost, je kondiční příprava mimo led*“

2.6 HYGIENA HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ

Dítě by mělo být ještě před vstupem na ledovou plochu seznámeno s hygienickými zásadami bruslení. Jelikož bruslení probíhá v chladném počasí, je nutné tomu přizpůsobit také oblečení. Dítě není třeba oblékat do několika vrstev. V současné době existují velmi kvalitní materiály, které poslouží k zadržování tělesného tepla, ale na druhou stranu dostatečně propustí vlhkost, způsobenou nadměrným pocením, pryč od těla.

Po skončení hodiny je ale nezbytné, aby se žák převlékl do suchého oblečení. Pokud by zůstal v oblečení, ve kterém bruslil, mohlo by dojít k nachlazení, chronickým zánětům horních cest dýchacích, zánětu močových cest.

Samozřejmě je nezbytné dodržovat pitný režim. Ale to neznamená, že rodiče dítěti nachystají chladné nápoje. Nejvhodnější je termoska s teplým čajem a tím se po skončení, ale i během hodiny může zahřát. Boty je nutno nechat pořádně vysušit a připravit je společně se suchým oblečením na další hodinu. (Bartoň, Havránková, 1982).

3 CÍLE A ÚKOLY

Cíle:

1, Cílem diplomové práce je vytvořit metodickou příručku pro nácvik a zdokonalování hokejového bruslení ve věkové kategorii 6 – 9 let.

Úkoly:

Z výše uvedeného cíle vyplývají následující úkoly:

1, Vytvořit metodickou příručku, která bude obsahovat jednotlivé bruslařské dovednosti hokejového bruslení.

2, Korekce metodického procesu při aplikaci zpracovaného inventáře cvičení při výuce a tréninku HC Chotěboř.

3, Fotodokumentace tréninku bruslení.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 BRUSLE (BRUSLAŘSKÁ OBUV)

Pro správné zvládnutí techniky bruslení je důležité věnovat zvýšenou pozornost bruslím, jejich kvalitě a velikosti. Správná velikost je taková, kdy v botě je místo pouze na jednu silnější ponožku. Bota musí mít pevně vyztuženou oblast kotníku, aby nedocházelo ke špatnému sklonu nohy v brusli a samozřejmě k úrazům.

Velmi nevhodná obuv dětí, začínajících s bruslením, jsou tak zvané „kačenky“, které jedinci příliš jistoty na ledě nepřidají. Tato želízka nejsou opravdovými bruslemi, proto se na nich ani bruslit nenaučí. Tyto typy bruslařské obuvi totiž nejedou. Někteří šikovní jedinci na nich dokáží docela obstojně chodit, ale nic víc.

A právě to je ten největší problém při nácviu opravdového bruslení. Tam je totiž nejdůležitější skluz, kterého v nevhodné obuvi nemohou dosáhnout. Proto je nezbytné dítě vybavit kvalitními opravdovými bruslemi s jedním břitem správně, odborně naostřeným, již od počátku a nedoufat, že se naučí bruslit na čemkoli.

Mýty o tom, že pro děvčata jsou vhodné pouze krasobruslařské brusle se zoubky a pro chlapce zase jen hokejové typy bruslí jsou už dávno pryč. Všem dětem, bez rozdílu pohlaví se doporučuje používat na začátku bruslení hokejové brusle. (Mikuláš, Stodola, Matoušek, 2005).

Od 90. let 20. století se běžně prodávají skeletové boty s bruslemi, které navíc umožňují zvětšení o několik čísel, pomocí zabudovaného posuvu. Jedny brusle se tak dají použít pro dvě a více různě staré děti. Tyto typy bruslí umožňují snadné obouvání, protože nejsou na zavazování, ale na přezky a noha v nich dobře drží.

Se šněrovacími bruslemi je u malých dětí velký problém, jelikož je samy nezvládnou zavázat. Boty často tlačí, tkaničky se během jízdy povolují a dítě z nich rychle vyroste. (Mikuláš, Stodola, Matoušek, 2005).

4.1.1 PÉČE O BRUSLE

Brusle vyžadují speciální péči. Před sezónou (či prvním použitím) je třeba zkontrolovat, zda jsou nabroušené. Po každém použití je pak nutné otřít ostří („nůž“) do sucha a následně nechat vyschnout i botu, ovšem ne v přímé blízkosti radiátoru, narušuje se tím kůže a vnitřní struktura boty. Brusle skladujeme v suché místnosti. Na nože je nutné po odchodu z ledu nasadit umělohmotné chrániče. Brusle netupíme chůzí po betonu, pohybujeme se vždy po gumových podložkách.

Broušení bruslí přenecháváme profesionálům.

4.1.2 TYPY BRUSLÍ

KRASOBRUSLAŘSKÉ BRUSLE

Krasobruslařská brusle, slangově nazývaná krasobrusle, je zvláštním typem brusle pro krasobruslení.

Jako ostatní typy bruslí se skládá z boty a nože. Nůž není s botou integrovaný, ale bývá připevněn šrouby. U bruslí pro výkonnostní a soutěžní krasobruslení se bota a nůž vybírají a zakupují samostatně. To umožňuje správně zvolit obě části brusle a navíc je možná výměna nože v případě poškození, opotřebení nebo přechodu na jiný typ nože. Nůž pro krasobruslení má specifický tvar. Vpředu má zuby, které se používají při některých prvcích, jako jsou odpíchnuté skoky a piruety. Bota má výrazně vyšší patu než boty u jiných typů bruslí (týká se i pánských bot). Bota bývá zhotovena z kombinace přírodní kůže a speciálních umělých hmot. Bota musí na noze přesně sedět.

Pánská „krasobrusle“ (obrázek č. 1) je o něco nižší, než „krasobrusle“ dámská (obrázek č. 2).



Obrázek 1 - pánská krasobruslařská brusle
(bruslespokey-regal.cz)



Obrázek 2 - dámská krasobruslařská
(bruslespokey-regal.cz)

Bota nesmí být ani volná (bruslař ztrácí stabilitu a jistotu v pohybu) ani nesmí tlačit. Přípustná je pouze mírná volnost v prstech.

RYCHLOBRUSLAŘSKÉ BRUSLE

Rychlobruslařská brusle (obrázek č. 3) má speciální nože, upravené na rychlou jízdu po ledu. Nože jsou dlouhé 38 až 42 cm (záleží na velikosti postavy bruslaře) a široké 1,1 až 1,2 mm.

Vrcholoví rychlobruslaři si boty nechávají dělat přímo na míru a obouvají je bez ponožek. Další jejich specialitou je, že si brusle před závodem sami brousí. Používají k tomu tzv. brousicí stoličky, což jsou pevné svěrky, do nichž se nůž brusle uchytí a velkým brouskem (z jedné strany hrubým, z druhé jemným) se pomalu brousí. V čepeli se nevytváří žlábek jako u hokejové brusle, brousí se do roviny a hrany musí být dokonale ostré.

Specialitou dlouhé dráhy jsou brusle s volnou patou, tzv. klapačky. Zhruba do poloviny 90. let 20. století se používaly brusle s pevnou patou, pak ale závodníci vyzkoušeli klapačky a dnes se nic jiného na dráze už nepoužívá.

Rychlobruslaři se odrážejí celou délkou brusle, nejen špičkou, jako např. hokejisté. Volná pata u brusle jim pak umožňuje až o 11 cm delší záběr nohy při odrazu, tudíž i větší výslednou rychlost. Nůž (obrázek č. 4) je rovný a upevněný uprostřed osy boty.



Obrázek 3 - rychlobruslařská brusle (Powerslide.com)



Obrázek 4 - rychlobruslařský nůž (Powerslide.com)

NORDICKÉ BRUSLE

Nordické brusle (obrázek č. 5) jsou tvořeny asi 40 – 50 cm dlouhými ocelovými noži (obrázek č. 6), ke kterým je shora připevněno běžkařské vázání, které dovoluje volný pohyb patě nahoru a dolů, velmi podobný pohybu na běžeckých lyžích. To dodává dálkovému bruslení obrovskou výhodu oproti bruslení v klasických bruslích. Další výhodou jsou teplé, měkké boty a jejich velice snadné odepínání.



Obrázek 5 - nordická brusle (Renbo.cz)



Obrázek 6 - nůž nordické brusle(Renbo.cz)

4.1.3 HOKEJOVÉ BRUSLE

Hokejová brusle (obrázek č. 8) se liší od ostatních bruslí nejen vzhledově, ale především funkcí a účelností brusle. Podle pravidel jsou hokejové brusle opatřeny na koncích bezpečnostními patkami.

Nůž z nerez oceli ve tvaru kolébky je umístěn v držáku, který tvoří s botou kompaktní celek. Na povrch boty se obvykle používá nylon, špička bývá plastová a dále se využívá kůže. Bota je vyztužena a případně polstrována na choulostivých místech (zvláště pro ochranu kotníků).

Máme přes 40 různých modelů. Od profesionálních, přes brusle na hobby hokej až po brusle na „rybník“ nebo veřejné bruslení.



Obrázek 7 - plastová špička (chránič)(hokej.cz)



Obrázek 8 - hokejová brusle (hokej.cz)

Ostří hokejových bruslí se brousí do tzv. žlábků, který na noži hrany vytváří hrany. Vnější, které jsou na malíkové straně a vnitřní, nacházející se na palcové straně. Bruslař by se měl pohybovat právě jen po těchto hranách, střídavě po vnější a vnitřní. Hokejové brusle, stejně jako jiné druhy, musí být dostatečně utažené, aby neumožňovaly pohyb kotníků do stran, ale samozřejmě tak, aby do nohou mohla proudit krev. (Pavliš, Perič, 2003).

Tato speciální obuv se skládá z boty, na kterou je připevněn nůž. Výrobci bruslí se snaží zkombinovat dvě základní vlastnosti: pevnost a co nejnižší hmotnost. Dříve byla bota brusle celá kožená a k ní byl připevněn ocelový „nůž“.

V dnešní době je použita řada syntetických materiálů, které jsou odlehčené, ale přesto zaručují co největší pevnost. Zvláště pro ochranu kotníků by měla být brusle dobře polstrována. Její povrch pokrývá převážně nylon a kůže, špičku zpevňuje plast (obrázek č. 7). Skelet brusle (holder) je vyroben z umělé hmoty a nůž většinou z nerez oceli. I toto velmi snižuje hmotnost celé brusle.

Nákupu bruslí je tedy třeba věnovat značnou pozornost, zvláště pak výběru odpovídající velikosti. Je důležité, aby se pata v botě nepohybovala, ale naopak prsty by měly mít volnost a hlavně se nesmí dotýkat ochranné skořepiny vpředu. Stejně tak kotník musí mít v brusli oporu, musí mu být umožněn pouze pohyb vpřed a vzad, ale ne do stran.

Další důležitou vlastností bruslí je správné nabroušení. Na noži se vytváří „žlábek“ a tím i dvě hrany, vnitřní (na straně, kde je palec) a vnější (na straně malíčku).

Zvláštním typem bruslí jsou brusle brankářské (obrázek č. 9)



Obrázek 9 - brankářské hokejové brusle (hokej.cz)

Oproti těm hráčským mají silnější a plošší nože, nemají chránič na Achillovu šlachu, aby měli brankáři větší volnost při zákroku. Zato jsou zesíleny plastovou skořepinou nejen na špičce, ale i po stranách a na patě (obrázek č. 10), což zaručuje větší odolnost proti úderům puků.



Obrázek 10 - chránič brankářské hokejové brusle (hokej.cz)

Samozřejmě i jejich broušení je velmi odlišné, protože musí brankářům umožňovat snazší pohyb do stran, ale i jízdu vpřed i vzad.

VÝBĚR HOKEJOVÝCH BRUSLÍ

Na výběru hokejových bruslí je třeba si dát záležet. Spolu s hokejkou se jedná o nejdůležitější část výstroje hráče ledního hokeje. Ještě než začneme vybírat značku a model nových bruslí, je potřeba si uvědomit, co si od nich slibujeme a jak často chodíme na led.

Mezi bruslemi jsou velké rozdíly, ale v zásadě platí, že čím vyšší model brusle koupíme, tím má bota lepší výztuhy a výstelky, je celkově pevnějším nůž je z kvalitnější oceli, má nižší hmotnost a většinou i vyšší odolnost.

Brusle nebudeme vybírat podle toho, jaký profesionální hráč v nich hraje, protože každý hráč je specifický a zvolený model by nám nemusel vyhovovat. Pokud mladý hráč se začíná učit ve vhodných bruslích, získáváme jako trenéři velkou výhodu. Je to jedna z prvních věcí, na kterou se zaměřujeme. (Pytlík, 2015).

Před tím, než začnete vybírat značku a model svých nových bruslí, je potřeba si říct, jak dobře umíte bruslit, za jakým účelem brusle kupujeme a jak často chodíme na led. Mezi bruslemi jsou velké rozdíly. Ať už se jedná o samotnou botu, jazyk v botě, nůž, podrážku, nebo cenu, tak ať se to na první pohled nemusí zdát, platí v zásadě pravidlo, že čím je brusle dražší tím je lépe vyztužená, je pevnější, má lepší nůž, nižší hmotnost a i vyšší odolnost.

Pro ty z Vás, kteří používáte brusle pouze na veřejná kluziště, tak plně postačí obyčejná brusle, která je pohodlná a dostatečně dobře a kvalitně zpracovaná a je svou konstrukcí určená pouze na bruslení. V zásadě pak neuděláte chybu žádnou bruslí, která je vyrobena některou z renomovaných značek (jako např. Bauer, Reebok, CCM, Mission).

Ti, kteří již chodí hrát hokej, ať na úrovni začátečníka, pokročilého či profesionální úrovni, by měli výběru svých nových bruslí věnovat velkou pozornost. Díky dlouholeté hokejové kariéře a hokejových zkušeností vím, že není nic horšího, než špatně zvolená brusle.

Hokejová brusle skládá ze 4 důležitých částí:

1, Bota + jazyk - samotná bota se již dnes neprodává, v obchodech narazíme z drtivé většiny na celý komplet všech částí. Největší rozdíly mezi botami brusle jsou v kvalitě zpracování, pevnosti, výztuze, komfortu a také stylem provedení.

2, Podrážka - ačkoli se to na první pohled nemusí zdát, podrážka brusle je velmi důležitá, jelikož velmi ovlivňuje celkovou stabilitu, přenos energie při odrazu a v neposlední řadě také odvádí vlhkost během hry. U vyšších modelů bruslí se můžeme

setkat např. s carbonovou podrážkou, která je konstruována pro extrémní snížení hmotnosti. Dále také s různými úrovněmi perforace, pro ještě lepší odvod vlhkosti.

3, Holder - holder je část spojující brusli s ledem. K brusli je holder speciálně nýtován, aby nedocházelo k nebezpečným pohybům v průběhu hry. Samotný nůž je pak k holderu buď přišroubován, nebo pouze vsazen bez možnosti výměny.

4, Nůž (runner) - na noži brusle kloužou po ledě a jedná se tak o velmi diskutovanou část, která podléhá stále usilovnému vývoji především kvůli snížení třecí síly, která do jisté míry ovlivňuje hráčovu rychlost. Nože také podléhají vysokým nárokům při výrobě, aby byla maximalizována jejich odolnost. Velké oblibě se začíná těšit revoluční systém T-Blade, což je systém výměnných nožů, které se nemusí brousit. (www.nalede.cz)

4.2 TECHNIKA HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ

Bývalý československý hokejový obránce, hokejový teoretik, didaktik a trenér československého národního hokejového mužstva Prof. PhDr. Vladimír Kostka, CSc. prohlásil: *„Hokejové bruslení je účelné – je prostředkem k uskutečnění hry. Řídí se obecnými pravidly pohybu na bruslích, ale po zvládnutí základní techniky se upravuje podle individuálních možností jednotlivce.“*

Bruslení je pro hokejistu základní pohybovou dovedností, kterou ve hře neustále uplatňuje. Je to však složitý pohybový celek, který vyplývá z konkrétní herní situace. Hokejové bruslení chápeme jako komplexní dovednost, kdy hráči při svém pohybu ve hře reagují na vývoj situace a na pohyb všech hráčů na ledě, čímž se dostávají do časoprostorového, ale i tělesného tlaku, kterému přizpůsobí své bruslení. Jedná se o velmi rozmanitý soubor bruslařských dovedností, které hráči využívají ve hře – avšak v různém poměru a v různých kombinacích.

Již dávno nestačí pouze přímá jízda. Nespočet změn způsobů bruslení, jejich řetězení a neustálá reakce na aktuální situaci jsou hlavní dominantou současného hokejového bruslení. Efektivní hokejové bruslení je pomyslným motorem dalších herních

činností. Bruslení, tudíž nelze chápat izolovaně, avšak v provázanosti s dalšími dovednostmi v závislosti na vývoj hry, zóně či místu, ve kterém hráč bruslené uplatňuje. A právě dokonalá technika bruslení dělá z výborných hráčů, hráče výjimečné.

Martin Ančička, reprezentant Německa, hráč DEL řekl, že:

„Techniku bruslení je samozřejmě nejefektivnější a nejjednodušší získat hned v nízkém věku. Bruslení je v dnešní době nejdůležitější složkou moderního hokeje. Konečný výsledek je podle mého názoru souladem především techniky, síly a dynamiky.“

4.2.1 METODICKÁ DOPORUČENÍ PRO VÝUKU TECHNIKY HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ

S výukou bruslení je vhodné začít již v předškolním věku (tedy ve věku 5 až 6 let) a v prvních dvou letech organizované přípravy mladých hráčů věnovat bruslení více jak 80% času. (Pytlík, 2015).

Stejně jako u ostatních sportů, tak i u bruslení záleží na fyzické zdatnosti dítěte, jeho psychických schopnostech a dalších faktorech. V žádném případě však není třeba začátek výuky uspěchat, protože by se mohlo stát, že dítě od tohoto zimního sportu odradíte. Je proto vždy na rozhodnutí rodičů, kteří znají své dítě nejlépe, zda už nastal ten správný čas na výuku bruslení. Pro výuku a nácvik techniky bruslení je velmi důležitá podmínka kvalitního předvedení pohybu. Pokud sám trenér neovládá v plné míře techniku bruslení, je zapotřebí, aby se pravidelně zúčastňovali tréninků i jiní demonstrátoři, kteří tyto činnosti dokonale ovládají. Je to důležité zejména z toho důvodu, že děti rády napodobují své vzory a dokážou dokonale kopírovat předvedený pohyb.

Výuka by měla probíhat za přítomnosti většího počtu asistentů. To umožňuje rozdělit družstvo do několika menších čtyř – šestičlenných tréninkových skupin. Od počátku je důležitá korekce chyb. Nevyhneme se faktu, že hráči samozřejmě budou dělat v začátcích chyby. Je však nutné na ně upozorňovat – hráči se pak více snaží přiblížit správnému provedení. V tréninku je nutné využít co nejvíce hravou a zábavnou formu, hráče správně motivovat a klást důraz na bruslařské dovednosti nejen v tréninku, ale i v utkání.

Výuka bruslení by měla probíhat alespoň 3x týdně po dobu 60 minut (do těchto hodin však není zahrnuta všeobecná příprava mimo led). Výklad musí být srozumitelný a odpovídající věkové kategorii žáků. Nácvik jednotlivých dovedností je třeba provádět vždy časově vyváženě, a to zejména z hlediska stran i dovedností – přípravné kroky mimo ledovou plochu, první kroky ne ledě, jízda vpřed a vzad, starty a zastavení, přechody vzad a vpřed, obraty vlevo i vpravo, překládání na levou i pravou stranu.

Nejprve učíme všechny bruslařské prvky izolovaně. Každý hráč vždy zvládne cvičení lépe na jednu stranu, kterou označujeme jako dominantní. (Pytlík, 2015).

Metodické postupy, které jsou dále uvedeny, jsou ověřeny praxí a plně vyhovují. Nejsou však neměnné. Je možné, a někdy i vhodné, podle zvládnutí jednotlivých technik začít s nácvikem některých prvků dříve nebo některé zcela vynechat a vrátit se k nim později, či dokonce provádět nácvik více dovedností souběžně. Každý trenér by měl být schopen tuto záležitost posoudit a zvolit správné kroky při nácviku tak, aby celá výuka techniky bruslení probíhala efektivně a plynule.

4.3 NÁCVIK BRUSLAŘSKÝCH DOVEDNOSTÍ

Pro rozvoj optimální rozvoj bruslařských dovedností se podílí mnoho různých komponent.

Tyto komponenty – jako je například rovnováha, flexibilita (kloubní pohyblivost), koordinace, síla atd. – je nutné rozvíjet, aby umožnily hráči využít jeho potenciál pro hokejové bruslení.

4.3.1 CVIČENÍ PRO BRUSLENÍ

Základní metodická řada bruslení

Tato práce je zaměřena především na výuku hokejového bruslení. Metodický postup, není neměnný, ale je možné postupovat podle vyspělosti dětí: s nácvikem některých prvků začít dříve, nebo naopak některé vynechat a později se k nim vrátit.

Příprava na suchu

Při prvním vstupu s bruslemi na led necháme žáky chodit a pohybovat se na gumovém pásu, nebo na betonové ploše, kde se brusle nerozjedou. Můžeme vyzkoušet základní bruslařský postoj a různorodé prvky rovnováhy.

Lze provádět následující cvičení:

- postoj v podřepu
- postoj v dřepu
- postoj na jedné noze
- základní bruslařský postoj
- výskoky
- váhy

Cvičení nesmíme nikdy přeceňovat a přehánět. Zátěž musíme uzpůsobit věkové kategorii dětí 6 – 9 let. Většinu dětí „bolí svaly“ již po několika málo opakováních těchto cviků. Takže zpočátku je vhodné cviky neprovádět v plném rozsahu a spíše jako demonstraci, pro vyzkoušení a pochopení jejich účelu.

4.3.2 BRUSLAŘSKÉ KROKY

„Švédský krok“

Primární efekt: silová vytrvalost

Základní zatížení: 5 kroků

Variace: Chůze dozadu

Dělejte dlouhé kroky (přímo vpřed). Dotýkejte se kolenem země při každém kroku (při dotyku země



Obrázek 11 - Švédský skok.
(www.eliteprospects.com).

kolenem dosáhnete úhlu 90° v kolenu stejné nohy). Po každém kroku se postavte do normálního stoje. (www.eliteprospects.com).

Podstata bruslařského kroku je velmi odlišná od kroku při chůzi či běhu

	Bruslení	Chůze/běh
Úhel v kolenu	90°	160°-170°
Úhel v kotníku	45°	90°
Úhel mezi chodidly	90° špičky od sebe	5° chodidla rovnoběžně
Směr odrazu/kroku	stranou	Dopředu/dozadu

Z tohoto důvodu se trénink mimo led, zaměřený na bruslení, musí soustředit na nutnost rozvoje síly a flexibility (pohyblivosti), které přirozeně nemůžeme získat prostřednictvím chůze či běhu. Jinými slovy, abychom se stali dobrými bruslaři, musíme přestavět naše tělo v jeho pohybových stereotypch a převrátit je a změnit na „bruslicí stroj“.

„Bruslařské skoky“

Primární efekt: odrazová síla

Základní zatížení: 3x na každou nohu

Variace: Vytočení špiček chodidel dovnitř a vně



Obrázek 12 - Bruslařský skok.
(www.eliteprospects.com).

Skoky zpět a vně. Zkuste skákat vysoko a daleko do strany. Je velmi důležité dopadnout do hlubokého dřepu. Snažte se udržet doskok na jedné noze. Stejně tak je důležité doskočit do hlubokého dřepu (úhel v kolenu dopadové nohy by měl být menší než 90°). Pro udržení rovnováhy je možné se zlehka dotknout druhou nohou (nebo rukama) země, ale dopad a zbrždění by měl být vždy pouze pomocí jedné nohy. (www.eliteprospects.com).

4.4 METODIKA NÁCVIKU JÍZDY VPŘED

Jízda vpřed je nejpřirozenějším způsobem pohybu na ledové ploše. Od chůze se liší tím, že při chůzi kráčíme, kdežto po ledové ploše se kloužeme.

Pohyb vzniká střídavým odrazem obou nohou, přenášením váhy těla a využitím skluzu bruslí po ledové ploše. Stopa, kterou po sobě bruslař na ledě zanechává, má mít stromečkový tvar.

- Seznámení a vstávání z ledové plochy
- První kroky na ledové ploše
- Vstávání z ledové plochy
- Základní postoj v jízdě vpřed
- Nácvik jízdy vpřed
- Vyjždění oblouků a překládání v jízdě vpřed
- Zastavení v jízdě vpřed
- Straty v jízdě vpřed

4.4.1 SEZNÁMENÍ S LEDOVOU PLOCHOU

Když ještě děti neumí bruslit, je možné s nimi na ledě v první fázi v bruslích provádět jednoduché činnosti, které vychází z lidské fylogeneze vývoje chůze, které jsou tedy pro ně vrozené a přirozené, a které v začátcích zvládnou a při kterých neupadnou:

- Plazení vpřed (vzad)
- Válání sudů
- Lezení (pohyb ve vzporu klečmo vpřed, vzad)
- Pohyb v kleku vpřed, vzad
- Sudy s holí nad sebou
- Honička jmen ve vzporu klečmo

- Hadi a tygři (had se plazí po ledové ploše, tygr po čtyřech se ho snaží dohnat)
- Sudy přes sebe
- Honička 1-1 ve vzporu klečmo
- Poval soupeře 1-1 oba v kleku
- Protáčení v kleku
- „Kopaná“ ve vzporu klečmo (vedení míče rukama)
- Hlavičkovaná ve vzporu klečmo s gymbaly
- Ragby v sedu

4.4.2 PRVNÍ KROKY NA LEDOVÉ PLOŠE

Děti, které ještě nikdy nestály na ledové ploše, neznají pocit ledu. Nemají ani pocitovou představu o skluzu na ledové ploše, proto se jim snažíme přizpůsobit bruslení chůzí. Pro tato cvičení je ideální používání minimální výstroje pro bruslení. Dítě by ale mělo mít vhodné teplé oblečení, které je nepromokavé, silnější teplé rukavice. Pro zvýšení pocitu bezpečí dětí je možné použít chrániče loktů a kolen pro bruslení na inline bruslích. Samozřejmostí je přilba.

- Nejprve necháme žáky chodit tak, jako dříve na suchu, když se začínali učit chodit. Zpočátku se děti přidržují hrazení, později zkusí chůzi samostatně.
- Připomínáme jim držení špiček od sebe, zpevnění kotníků, mírný předklon s podsazenou pánví. Kromě chůze můžeme zařadit i mírný běh po ledě
- chůze s držením se „hrazdičky“
- chůze ve dvojicích s držením se za ruce
- Je-li už dítě schopné udržet rovnováhu bez opory, naučíme jej základní bruslařský postoj na ledové ploše a udržet rovnováhu při různých rovnovážných cvičeních na místě, jako jsou například: podřep, dřep,

otočení na místě, sebrání věcí z ledové plochy apod. Důležité je také naučit děti na ledě samostatně vstávat. (Milčinská, 1997).

- Jakmile zvládne dítě chůzi a běh po ledové ploše, přistoupíme k nácviku odrazu vnitřními hranami. Nacvičujeme jej tak, že se dítě opře o hrazení a oběma rukama se od něj odtlačuje. Pohupování v kolenou necháme děti zkusit nejprve také s oporou o hrazení, potom při pomalé jízdě vpřed.
- Neustále zdůrazňujeme správný postoj na ledové ploše, opravujeme případné chyby a nedostatky u každého dítěte zvlášť a svoje vysvětlování demonstrujeme vzornou ukázkou (Havránková, 1985).
- Chůze po ledové ploše je prováděna velmi pomalu. Důraz je zde kladen na odraz do stran a dopředu. Pro nácvik se m použít chůze u hrazení, chůze s dopomocí, chůze přes překážky, chůze s vysokým zdviháním kolen, tleskání pod zvednutým kolenem nebo úklony do stran. Důležité je být vždy v základním postavení bruslí pro odraz, kdy je pata za patou.

4.4.3 VSTÁVÁNÍ Z LEDOVÉ PLOCHY

Na začátku hokejového bruslení se každý bruslař ocitne několikrát na ledové ploše. Vstát na ledové ploše a pokračovat ve cvičení není ovšem tak jednoduché.

FÁZE METODIKY VSTÁVÁNÍ Z LEDU

- Žák klečí na obou kolenou a opírá se rukama o ledovou plochu (obrázek č. 13). Následně položí celé ostří pravé brusle kolmo k ledové ploše, vzepře se oběma rukama o pravé koleno a vzpřímí trup. Stále ale klečí na levém kolenu.



Obrázek 13 - První fáze vstávání z ledové plochy (www.pojdhrathokej.cz)

- Následuje pokus vyhoupnout se z pokleku na obě brusle.
- Během samotného stání na ledové ploše je důležité, aby žáci měli nohy rozkročené na šířku ramen a mírně pokrčená kolena. Váhu přenáší lehce na špičky brusle tím, že se mírně předkloní v kyčlích. To vše je nezbytné pro zajištění lepší stability.
- Vstávání trénujeme jak z pravé (obrázek č. 14), tak i z levé nohy (obrázek č. 15). V začátcích by žák měl trénovat blíže hrazení, o které se může případně opřít.



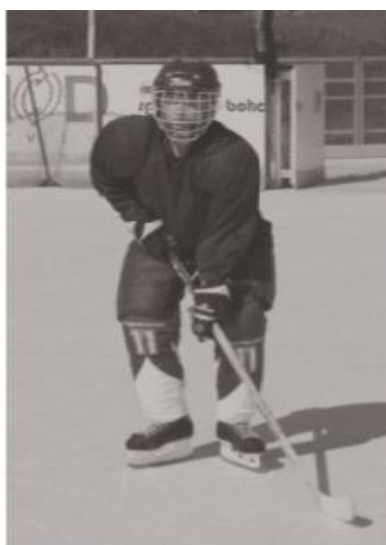
Obrázek 14 - Vstávání z led.plochy z pravé
(www.pojdhrathokej.cz).



Obrázek 15 - vstávání z led.plochy z levé nohy
nohy (www.pojdhrathokej.cz).

4.4.4 ZÁKLADNÍ POSTOJ

- Pokrčená kolena
- Mírný předklon
- Hlava vzhůru



Obrázek 16 - Základní postoj (Hrázská, 2006).

Základní postoj je myšlená poloha těla, ve které hráč bruslí. Postoj se vyznačuje flexí kyčelního, kolenního a hlezenního kloubu (obrázek č. 16). Trenéři často chtějí od hráčů, aby „pokrčili kolena“, ale nejedná se o pokrčení, ale o tzv. náklek vpřed. Správný náklek se pozná tak, že hráč nevidí přes kolena špičky bruslí. Úhel ohnutí v kolenním kloubu se pohybuje mezi 90° až 120°. Trup je při bruslení mírně nakloněn vpřed a svírá se stehny úhel od 10° do 35°. Hlava je mírně zvednutá a hráč by měl vidět asi 30 m. před sebe.

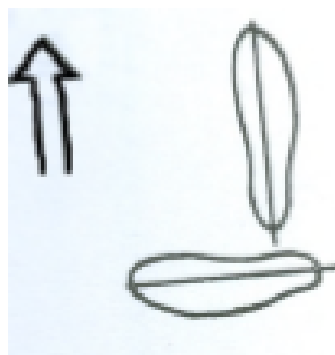
Rozeznáváme dva postoje - vysoký a nízký. Nízký postoj je charakterizován silným pokrčením dolních končetin. Tento postoj je účelnější především při odrazu, protože působí po delší dráze. Nevýhodou je rychlejší únava svalových vláken, než v postoji vysokém. Proto je pro hráče nezbytný trénink, který napomáhá setrvávat v nízkém postoji co nejdéle.

Fáze nácviku jízdy vpřed

- Nasazení brusle na ledovou plochu
- Přenesení váhy
- Odraz a skluz

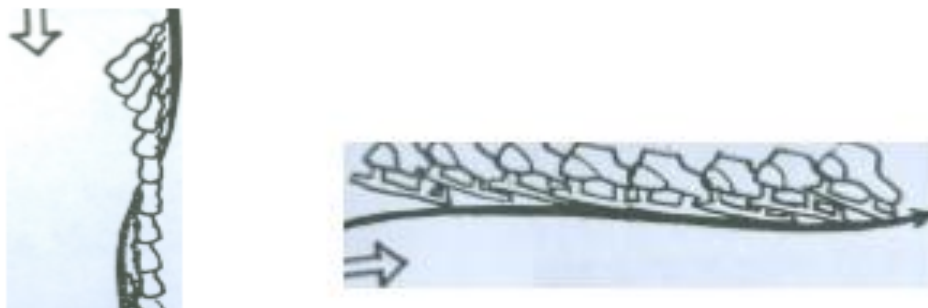
NASAZENÍ BRUSLE NA LEDOVOU PLOCHU

Po nasazení brusle na ledovou plochu je důležité, aby obě nohy byly vedle sebe, jako výchozí poloha. Toto postavení se nazývá T-postavení, kde nohy jsou „pata za patou“, špička jedné brusle směřuje vpřed a druhá do strany (obrázek č. 17).



Obrázek 17 - T-Postavení nohou (Pavliš, Perič, 2003).

Nasazení brusle na ledovou plochu jde přes špičku a rovněž se přes špičku ledovou plochu opouští (obrázek č. 18).



Obrázek 18 - Nasazení brusle na led. plochu při hokejovém bruslení (Pavliš, Perič, 2003).

PŘENESENÍ VÁHY

Po odrazu se jde noha do pokrčení a svaly se uvolňují. V okamžiku, kdy druhá brusle dokončuje odraz a dostává se na vnitřní hranu, první brusle se naopak pokládá na led, ale vnější hranou. Je důležité neprovádět příliš dlouhé kroky. Hmotnost se postupně přenáší z jedné (levé) nohy na druhou (pravou), která klouže po ledové ploše. Po odrazu nohu zvedáme od ledové plochy a v okamžiku, kdy ledovou plochu opouští, je téměř propnutá. Levá noha zůstává po odrazu nízko nad ledovou plochou a vrací se do postavení za pravou. Úplně se k ní přiblíží, obě nohy jsou pokrčeny a následuje odraz pravou nohou. Při jízdě má bruslař zvednutou hlavu, čímž dosahuje správné polohy trupu. Tělo musí být při pohybu uvolněné a mělo by využívat doprovodných pohybů boků. Paže provádějí pohyb v šíři ramen, což napomáhá plynulosti bruslení. (www.novak-hokej.wkz.cz).

Rovnovážné a obecné obratnostní tréninkové prostředky

- Vstávat ze vzporu klečmo (bez) dopomocí rukou (dovednost vstát z ledové plochy) a zpět
- Vstávat z kleku do stoje bez dopomocí rukou a zpět
- Ze sedu do kleku bez dopomocí rukou a zpět
- Vstávat ze sedu s holí na bedrech (za krkem)

- Vstát z kleku do stoje na jedné noze
- Ve dvojici protáčet z kleku do stoje, ve stoji
- Ve stoji na obou bruslích podřepy, dřepy
- Výskoky z podřepu
- V širším stoji na obou bruslích přenosy hmotnosti z nohy na nohu (postupně zvýrazňuj hloubku podřepu z nohy na nohu)
- Dotek ledu jednou rukou (dvěma rukama)
- Pohyb na dvou bruslích pomocí přenosu hmotnosti – bruslařský sun
- Čáp – jízda po jedné brusli s vypnutým tělem
- Medvěd – „houpání“ ze strany na stranu
- Žába – výskoky z podřepu, brusle zůstávají na ledové ploše
- Úkroky postupně roznožuj a snožuj
- Poskokem roznož a snož (www.novak-hokej.wkz.cz)

Balanční schopnosti

Jedná se o cyklický pohyb v rovnovážných a balančních (ne)schopnostech dítěte. 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 jen nácvikem techniky hokejového bruslení, ale souběžně s nácvikem bruslení věnujeme pozornost tréninkovým prostředkům zaměřených k balanci v labilní pozici ve skluzu na jedné brusli.

Balanční tréninkové prostředky bez hokejky

- **větrník na 1 noze (toč paží)** - kopej opakovaně na jedné noze, přednož a zanož (váha) opakovaně na jedné noze, dotek pravého lokte

levého kolena, dotek přednožené brusle, dotek zanožené brusle úhlopříčnou rukou, dotek přednožené a zanožené brusle, dotek ledové plochy na jedné noze (se zanožením), poskoky na jedné, držíme zanoženou brusli s poskokem na jedné, drž zanoženou brusli s dotekem ledové plochy.

Balanční tréninkové prostředky s hokejkou

- **překračuj hokejku** - přeskoč hokejku, hokejku pod přednoženou nohou (opakovaně), hokejku střídavě pod přednoženou a zanoženou nohou (opakovaně) apod.

Doporučuji tato cvičení vyzkoušet ještě před vstupem na ledovou plochu. Někde na suchu ve sportovní obuvi a pak v bruslích opět ještě na suchu. Vůbec pro zlepšení hokejového bruslení je vhodné se věnovat na suchu balančním schopnostem a posílením hlezenních kloubů (cvičení na bosu, na jedné noze, v bruslích).

ODRAZ A SKLUZ

Odráz (obrázek č. 19) a skluz (obrázek č. 20) podmiňuje rychlost hokejového bruslení. Provádí se celou vnitřní hranou brusle, šikmo vzad stranou.



Obrázek 19 - Skluz při hokejovém bruslení



Obrázek 20 - Odráz při hokejovém bruslení

Při tomto pohybu dojde k napnutí nohy v kolenním a kyčelním kloubu.

Noha, která zůstane na ledové ploše, by měla být značně pokrčená. (obrázek č. 21). (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 21 - Odraz a skluz hokejového bruslení (Pavliš, Perič, 2003).

K nácviku pro odraz a skluz může sloužit takzvaná „koloběžka“ a „kačenka“, kdy se začíná v základním postoji jízdy vpřed a provádíme opakované odrazy bruslí, ale stále stejnou nohou. (Hrázská, 2006).

K nácviku odrazu lze přistoupit, pokud dítě zvládá udržení rovnováhy při pohybu.

Průpravná cvičení:

- Nácvik s využitím hrazení
- „Koloběžka“
- „Kačenka“
- Nácvik s využitím židle – dospělý se opírá zezadu o opěradlo a jede pozpátku, dítě se drží předních rohů židle a tlačí ji před sebou
- Nácvik ve dvojicích – dvě děti se drží za lokty nebo za ruce a jeden vždy tlačí druhého, který jede pozpátku
- Základním prvkem jsou zde vlnovky a dvojlínovky

SKLUZ A ODRAZ NA OBOU BRUSLÍCH

Při jízdě po obou bruslích se začíná pomocí odrazu od hrazení. Snahou je dojet co nejdál bez dalšího odrazu. Jezdí se na šířku hřiště.

Průpravná cvičení:

- Nácvič odrazu od hrazení
- Odraz od hrazení
- „Pumpování“ v kolenou a bocích

Chyby:

- Slabý odraz
- Narovnaná postava
- Další odraz bruslí od ledové plochy
- Příliš velký pohyb boků nahoru a dolů – „pumpování“

SKLUZ A ODRAZ NA JEDNÉ BRUSLI

Bez odrazu a skluzu bychom daleko nedobruslili, proto je skluz a odraz na jedné brusli základní prvek při hokejovém bruslení. Pomocí těchto prvků se můžeme pohybovat po celé ploše hokejového hřiště. Opět je zde základem snaha dojet co nejdále. Nejprve se snaží udržet jízdu v přímém směru, později k tomu můžeme přidat nácvič jízdy na vnitřní a vnější hraně. To znamená oblouk dovnitř a ven. (Pavliš, Perič, 2003).

Průpravná cvičení:

- „Kačenka“ - dítě vezeme před sebou, držíme je za ruce a za jízdy se kýváme ze strany na stranu
- Použití např. kachních citoslovcí
- Dítě jede popředu, my jedeme po zadu
- „autíčka“, což je jízda v dřepu, jedna noha je natažená dopředu a ruce jsou v předpažení
- „Holubička“ (váha předklonmo), kdy jedna noha je v zanožení, spodní noha je mírně pokrčená, ruce jsou v upažení a trup směřuje dopředu

Pokud dítě tuto techniku zvládá s doprovodem, můžeme ho zkusit pustit a pokud „kačenu“ zvládne i samostatně, tak umí alespoň částečně, bruslit. Při hokejovém bruslení jsou nohy dítěte ohnuty v kyčelním, kolenní a hlezenním kloubu. Úhly ohnutí kloubu se pohybují od 90° do 120°.

Základní chyby v technice skluz a odraz na jedné brusli:

- Příliš velký pohyb boků nahoru a dolů – „pumpování“
- Odraz je prováděn ze špičky brusle místo z celé hrany
- Odraz je prováděn dozadu, místo do stran, to se projevuje „zakopáváním“
- Odraz nevychází ze základní polohy nohou, to znamená „pata za patou“
- Kolena jsou málo pokrčená a trup je narovnaný
- Špatný rytmus pohybu, „kulhání“, kdy se každá noha odráží jinou silou
- Hlava je příliš v předklonu, dítě může ztratit orientaci nebo rovnováhu
- Dítě je víc v záklonu než v mírném předklonu a hmotnost těla je na patách
- Návrat bruslí do základní polohy po ledové ploše, místo těsně nad ledovou plochou, děti potom kopou špičkami bruslí o ledovou plochu (Pavliš, Perič, 2003).

4.4.5 NÁCVIK JÍZDY VPŘED

Nácvik jízdy vpřed provádíme v řadách na šířku i délku kluziště. Zejména výuce správného odrazu věnujeme velkou pozornost, důsledně opravujeme chyby a v různých obměnách zařazujeme opakování tohoto prvku do každé výcvikové hodiny.

Jízda vpřed je základním pohybem bruslaře a vychází ze základního bruslařského postoje.

Fáze jízdy vpřed: fáze se pravidelně opakují.

- odraz
- skluz
- odraz

Špatné návyky v technice jízdy vpřed a odrazu vpřed ztěžují výcvik dalších prvků (Škarvadová, 1999).

Pokud dítě zvládne základy jízdy vpřed, je důležité procvičovat i nadále stabilitu a rovnováhu na bruslích. Jelikož není možné s každým slabším žákem pracovat individuálně, mohou nám na začátku pomoci žáci, kteří už na bruslích někdy stáli a dokáží se na ledové ploše pohybovat. (Škarvadová, 1999).

Průpravné cvičení:

- Jízda ve trojicích, uprostřed bude vždy žák, který je z té trojice nejslabší
- Krajiní bruslaři ho uchopí za obě paže tak, že na jedné straně bude mít oporu za dlaň a na druhé za záloktí
- Nechává se jen vozit a učí se mít nohy v mírném podřepu
- Brusle se snažíme udržovat od sebe ve vzdálenosti na šíři chodidel

Postupně zkouší:

- Podřepy
- Předsouvání jedné nohy před druhou
- Postupné zvedání bruslí z ledové plochy (Kostka, Šafařík, Zachová, 1962).

Poznámka: Při výuce jízdy vpřed lze použít také speciální pomůcky - lehké a pevné tyče. Tyč dlouhou asi 2,5 metru drží na obou koncích dva trenéři, učitelé nebo technicky vyspělejší bruslaři. Čtyři až šest žáků se přidržuje poníž tyče a provádí určené prvky.

Modifikace s využitím tyče:

- Základní bruslařský postoj
- Jízdu vpřed na obou nohou s opakovanými podřepy a přenášení váhy těla z nohy na nohu dvouoporovou jízdu vpřed
- Jednooporovou jízdu vpřed
- Zastavení pluhem a smykem

Chyby:

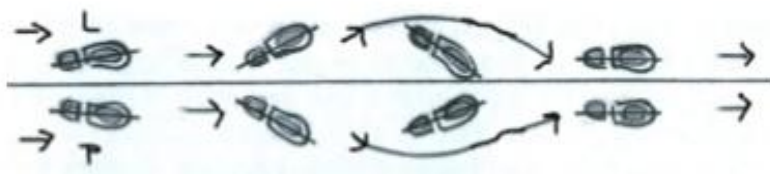
- Příliš velký pohyb boků nahoru a dolů – „pumpování“
- Slabý odraz
- Napřímená poloha
- Velký předklon

VLNOVKY

Vlnovka je jednou z možností přechodů z jednoho oblouku do oblouku druhého, a to při zachování stejné jedoucí nohy. Začínáme například z jízdy po oblouku vpřed ven a následně přejdeme vlnovkou do dalšího oblouku vpřed dovnitř. (Hrázská, 2006).

Dvojvlnovka

Dvojvlnovka (obrázek č. 22) v základní podobě je běžně známá jako „citrónky“, „buřty“, „rybičky“. Jedná se tedy o střídavé roznožování a přinožování. (Hrázská, 2006).



Obrázek 22 – Dvojvlnovka (Hrázská, 2006).

Pro usnadnění pohybu je při roznožování důležité vytočit špičky bruslí ven s mírným pokrčením kolen a při přinožování obráceně. (obrázek č. 23).



Obrázek 23 - Vytočení špiček hokejových bruslí ven (Pavliš, Perič, 2003).

Aby nedocházelo k úrazům z důvodů rozjíždění nohou do stran, je možné s dětmi nacvičit vytáčení a vtáčení bruslí na místě. (Pavliš, Perič, 2003).

Synchronní dvojvlnovka

Jedná se o obdobu vlnovky. Jde o odraz z obou nohou, střídavě z pravé a levé brusle. Ale každý odraz je z jiné hrany. (Pavliš, Perič, 2003).

Je to vlastně lyžařský oblouk. Obě nohy musí ovšem zůstat na ledové ploše. (obrázek č. 24).



Obrázek 24 - synchronní vlnovka (Pavliš, Perič, 2003)

4.4.6 VYJÍŽDĚNÍ OBLOUKŮ A PŘEKLÁDÁNÍ (ODŠLAPOVÁNÍ, PŘEŠLAPOVÁNÍ) V JÍZDĚ VPŘED

4.4.6.1 VYJÍŽDĚNÍ OBLOUKŮ

Vyjížděním oblouků rozumíme zatáčení. Nácvik této dovednosti opět začínáme na místě, kdy stojíme v hokejovém postoji.

Postavení těla:

- Paže jsou rozpažené
- Nejdříve nacvičujeme rotaci kolem osy těla, kdy rozpažené paže vytočíme do levé strany a hlavu tímto směrem také otočíme, tím způsobem postupujeme i na stranu pravou. Tento pohyb nám pomáhá při jízdě v oblouku dosáhnout správného postavení těla v oblouku, kdy při vytočení do jedné ze stran dojde k pokrčení a předsunutí vnitřního kolene a náklonu těla. Oblouk vyjíždíme na malíkové hraně vnitřní nohy a palcové hraně nohy vnější
- Váha je rovnoměrně rozložena na obou bruslích
- Pohyb nacvičujeme v jízdě slalomem kolem kuželů

Ve hrách a závodech necháváme děti spontánně tento pohyb provádět bez toho, aby děti měly paže rozpažené. (www.jop.rvp.cz).

Modifikace vyjíždění oblouků:

1. Žáci jsou rozestavěni ve dvou řadách proti sobě a vzájemně se objíždějí. Na znamení vyjede první řada, objede protější žáky a po jeho dojetí do výchozího postavení bruslí druhý řada.

2. Žáci bruslí na šířku nebo délku kluziště proti trenérovi. Ten ukazuje, na kterou stranu má bruslař zatočit. Totéž možno provádět ve dvojicích či trojicích, kdy vždy jeden z dvojice či trojice ukazuje změnu směru jízdy.

3. Žáci jsou rozestavěni po obvodu kluziště (v kruhu, po přímce) ve vzdálenosti 4 - 6 metrů. Určený žák slalomovitě všechny objede a vrátí se na své původní místo, následně vyjíždí další, stojící před ním. Vzdálenosti mezi bruslaři měníme a vytváříme tak zatáčky o větším či menším poloměru.

4. Vhodným spojením jízdy vpřed a vyjíždění zatáček je tzv. „promenáda“. Žáci jedou v zástupu středem kluziště od jedné k druhé jeho kratší straně. Před kratší stranou odbočují střídavě vlevo nebo vpravo a podél delších stran se vracejí na svá místa, odkud vyjížděli. Při nové jízdě středem kluziště utvoří dvojice chycením se za ruce a na konci opět odbočí jedna dvojice vlevo a druhá vpravo. Při třetím okruhu jedou již ve čtveřicích, až nakonec vytvoří jednu velkou řadu. Stejným způsobem se pak dělí na menší skupiny, až opět každý projede středem kluziště sám (Havránková, 1985).

Chyby:

- Příliš velké pokrčení v kolenou
- Záklon, předklon
- Nedostatečný náklon do středu oblouku
- Vedení bruslí těsně za sebou v jedné stopě
- Váha těla na patách bruslí

Při vyjíždění oblouků na obou bruslích (obrázek č. 25), tělo je nakloněno do středu samotného oblouku a mírně dopředu. Rameno směřující dovnitř kruhu je tím směrem také vytočeno.



Obrázek 25 - vyjíždění oblouků kolem kužele (Pavliš, Perič 2003).

Obě nohy jsou opět mírně pokrčené a hmotnost je převážně na vnitřní noze, která je předsunutá. Pokud zatáčíme doleva, je předsunutá levá noha, levá brusle je na vnější hraně a pravá brusle jede po hraně vnitřní. Přitom pravé rameno tlačíme dovnitř oblouku a levé vzad. Přesně obrácený postup je při zatáčení na pravou stranu. Čím kratšího oblouku chceme dosáhnout, tím vnitřní brusli posuneme vpřed. Kratší oblouk vyžaduje větší náklon na stranu, kterou chceme oblouk udělat (obrázek č. 26).



Obrázek 26 - Kratší oblouk, větší náklon těla (Pavliš, Perič, 2003).

Toto je jeden z nejjednodušších způsobů pro změnu směru jízdy. Na začátku může dokonce nahrazovat zastavení. (Pavliš, Perič, 2003).

4.4.6.2 PŘEKLÁDÁNÍ VPŘED

je poměrně složitý prvek bruslení a má-li být proveden technicky správně, vyžaduje přesný nácvik jednotlivých fází.

Průpravná cvičení (fáze) pro překládání:

- odšlapování
- přešlapování

4.4.6.2.1 Odšlapování

Odšlapování je prvotní fáze překládání

Průpravná cvičení:

- Odšlapování u hrazení – dítě se drží hrazení a odšlapuje
- „Koloběžky“ – jede se po vnitřní brusli a nacvičuje se odraz z vnější nohy (Bartoň, Havránková, 1982).
- Jízda po kružnici odšlapováním – průpravné cvičení pro překládání vpřed

Postavení těla pro jízdu po kružnici odšlapováním:

- Stoj spojný
- Natočením levého boku do kruhu
- Mírný podřep a rotaci trupu vlevo směrem do středu kruhu
- Pravou paži držíme v předpažení, levou v zapažení
- Váhu těla přeneseme na levou nohu postavenou na vnější hranu brusle a jedoucí po obvodě kruhu
- Postoj snížíme do podřepu a celou vnitřní hranou pravé brusle provedeme odraz, se současným oddálením volné nohy do unožení vzad mírně nad podložkou.

Chyby:

- Špatné postavení těla a rozložení váhy
- Vzpřímený postoj
- Předklon, záklon

4.4.6.2.2 Přešlapování

Po zvládnutí odšlapování se děti začínají učit přešlapování, což je stále pouze průpravné cvičení pro překládání.

Průpravná cvičení:

- Přešlapování u hrazení
- Překládání levé nohy
- Překládání pravé nohy
- Drží se za ruce a nacvičují přešlapování
- Přešlapování po obvodu kruhu
- Přešlapování ve dvojicích, kdy jsou bruslaři donuceni k potřebnému vyklonění do kruhu. (Kostka, Šafařík, Zachová, 1962).

Chyby:

- Předklon, záklon těla
- Nerovnoměrné přenášení váhy

Pokud děti zvládnou přešlapování u hrazení, kde si pouze zkouší překládat pravou nohu, kdy je brusle natočena mírně dovnitř, přes špičku levé nohy, mohou si stoupnout do kruhu (obrázek č. 27). (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 27 - pohyb nohou při nácvičce přešlapování (Pavliš, Perič, 2003).

Jedinci, kteří zvládají přešlapování, si ho mohou dále procvičovat při napodobování dráhy vlnovky, kdy se pravidelně střídá strana přešlapování. (Kostka, Šafařík, Zachová, 1962).

Přešlapování musí být vyučováno stejně na obě nohy.

Rozdíl překládání x přešlapování:

- Při překládání dochází k výraznějšímu překřížení nohou než při přešlapování.
- Při překládání dochází k výraznějšímu přetočení ramen dovnitř oblouku přes osu těla. (<http://publi.cz>).

Překládání

Při procvičování překládání je velmi výhodné využívat kruhů, ohraničujících na hokejovém hřišti body pro vhadzování a jezdit po jejich obvodu střídavě vlevo a vpravo, kruhy postupně zmenšovat a zvětšovat (obrázek č. 28). (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 28 - Překládání při hokejovém bruslení (Pavliš, Perič, 2003).

Překládání vpřed

TECHNIKA PŘEKLÁDÁNÍ V JÍZDĚ VPŘED

- Začínáme vždy na levou stranu
- Celý pohyb při překládání vychází z kloubů

- Levé rameno tlačíme vzad, pravé naopak vpřed a celý trup je nakloněn dovnitř kruhu
- Odrazy

První fáze - při jízdě vlevo je levá noha mírně pokrčena a je na ni váha celého těla. Pravá brusle provádí odraz z vnitřní hrany. Při odrazu je levé koleno přikrčí a pravá se oddálí. (obrázek č. 29). (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 29 - první krok (fáze) při překládání v jízdě vpřed (Pavliš, Perič, 2003).

Druhá fáze - Levá noha se napíná a pravá se po ledové ploše přibližuje k levé, která jede po ledové ploše a nesmí být zvedaná nad ledovou plochu (obrázek č. 30). (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 30 - druhý krok (fáze) při překládání v jízdě vpřed (Pavliš, Perič, 2003),

A posléze ve volném prostoru, kdy kruh jízdy postupně zmenšujeme a zvětšujeme. (Bartoň, Havránková, 1982).

Pravá noha, která je v tomto případě nohou vnější, je k ledové ploše nakloněna vnitřní hranou a levá, tedy vnitřní noha, je postavena na vnější hraně brusle. Odraz je potom veden pravou nohou a tedy celou vnitřní hranou pravé brusle. Hmotnost těla je přenesena na levou nohu, která je značně pokrčena. Vnější hrana levé nohy je přikloněna k ledu a tím pádem vyjíždí oblouk. Dochází k překřížení pravé nohy přes špičku levé nohy. Za tímto následuje odraz vnější hranou levé brusle do překřížení za pravou nohu. Následně jde levá noha zpátky do základního postavení a pravá noha dokončuje oblouk na vnitřní hraně. Tento cyklus se nám stále opakuje. (Pavliš, Perič, 2003).

ODRAZY:

Struktura pohybu překládání vpřed vlevo:

- Odraz celou vnitřní hranou pravé brusle až do dopnutí pravé nohy v kolenu (noha směřuje ven z kruhu, špička brusle směřuje dolů a mírně ven)
- Přeložení pravé nohy přes levou
- Přenesení váhy těla na pravou nohu a současně odraz vnější hranou levé brusle do zkřížení vzadu (odraz až do napnutí kolen a špičky, která směřuje v konci odrazu dolů a ven z kruhu)
- Přitažení levé nohy do základního postoje

Překládání vpřed je poměrně složitý prvek základního bruslení a má-li být proveden technicky správně, vyžaduje přesný nácvik jednotlivých fází. Při jeho výuce proto uplatňujeme analyticko-syntetický postup. (Havránková, 1985).

Nácvik odrazu překládání vpřed vlevo:

Pokud provedeme rozklad překládání, zjistíme, že bruslař provádí dva přímé odrazy:

1, Odraz - vnitřní hranou vnější brusle

Bruslař stojí vzpřímeně na kruhu ve stoji spojném levým bokem do kruhu. Proveďte mírný podřep, aniž by provedl pohyb nohou, natočí trup doleva směrem do středu kruhu a upaží.

Pravá ruka je tedy v předpažení, levá v zapažení, ruce zhruba ve výši pasu. Váha těla spočívá po celou dobu na levé noze, která je mírně pokrčená a jede po kruhu. Odraz provádí bruslař celou vnitřní hranou pravé brusle. Při odrazu pokrčí koleno levé nohy, pravou oddálí do unožení. Ve druhé fázi se stojná noha postupně napíná. Pravá noha se přitahuje k noze jedoucí.

2, Odraz - vnější hranou vnitřní brusle

Tento odraz je velmi těžký, protože se bruslař musí odrazit celou vnější hranou vnitřní brusle. Návčik můžeme začít u mantinelu. Bruslař se oběma rukama drží mantinelu za horní desku a zkouší odraz vnější hranou, teprve potom jede bez opory. Po rozjezdu odšlapováním bruslař překříží pravou nohu přes levou a položí ji na led těsně před levou nohu. Jede nyní na pravé noze a levou provádí odraz vnější hranou do zkřížení. Po odrazu přisune nejkratší cestou levou nohu k noze jedoucí (Milčinská, 1997).

Při návčiku je důležité naučit se překládat na obě strany. Nejprve nacvičujeme první odraz na obě strany, pak druhý odraz na obě strany a nakonec celé překládání. Překládání můžeme zpočátku nacvičovat s žáky tak, že se drží v kruhu za ruce a překládají na místě (zvykají si tím na natočení těla čelem dovnitř kruhu).

Základní postoj u překládání vpřed:

- Postoj je vzpřímený
- Kolena jsou mírně pokrčená (obrázek č. 28). (Pavliš, Perič, 2003).

Průpravné cvičení:

- **Had** - Velmi dobrým zábavným cvičením pro překládání je také tzv. „had“, vyžadující již obratnější bruslaře.

Žáci, kteří dobře zvládli toto překládání na obě strany, pokračují v jeho procvičování tak, že překládají po dráze vlnovky.

Např. přeloží nejprve 2x – 3x vlevo, pak 2x – 3x vpravo, znovu vlevo atd.

Nakonec se kombinuje překládání s vyjížděním zatáček mezi nepravidelně rozestavenými překážkami. Má-li se had podařit, je třeba, aby se nikdo nenechal před otáčením vozit a během otáčení se všichni pevně drželi za ruce.

- **Zatáčky** - Další obdobnou variantou cvičení je, že žáci (nejlépe v počtu 5 - 6) se drží za ruce a první určuje směr. Tím, že první náhle prudce zatočí, zvýší rychlost ostatních členů skupiny, z nichž poslední se po vyjetí zatáčky stává prvním a vede skupinu do nového směru.
- **Osmička** - jízda po obvodu osmičky, jejichž velikost postupně zmenšujeme.
- **Hodiny** - Ti, kteří dobře zvládli překládání vpřed, uvítají také tzv. „*hodiny*“.

V řadě stojící žáci se drží za ruce. Jedna polovina z nich je otočena čelem vzad. Střední v řadě stojí při otáčení na místě, ostatní se pohybují každý po obvodu kruhu. Nejrychleji se pohybují krajní, kteří mají být nejvyspělejší bruslaři. Podmínkou úspěšného otáčení je pevné držení a neustálé vyrovnávání řady tak, aby obě ramena tvořila za pohybu překládajících přímkou. (Šafařík, 1972).

Jakmile se žáci seznámí s překládáním, dbáme také na to, aby při vyjždění zatáček končili jejich vyjetí dvojitým nebo trojitým přelozžením, a tak získali znovu na rychlosti jízdy. (Šafařík, 1972).

Struktura pohybu překládání vpřed vpravo je totožná s překládáním vlevo, pouze v obráceném provedení.

Základní chyby v technice přešlapování vpřed:

- Malé nebo vůbec žádné pokrčení nohou v kolenou
- Nezpevněné držení trupu a paží a jejich nepřesné postavení (obrázek č. 31)



Obrázek 31 - špatné držení trupu (Pavliš, Perič, 2003).

- Skrčení odrazové nohy v koleně po odraze

- Návčik překládání pouze na jednu stranu
- Vnější noha má při překládání napnuté koleno
- Dokončení kroku je provedeno patou a ne špičkou
- Není zachován cyklus opakování odraz - skluz - odraz
- Odraz je veden ze špičky bruslí, nikoliv z hran
- Tělo není dostatečně vykloněno dovnitř kruhu
- Záda jsou natočena do středu kruhu
- Nestejně silný a nerytmický odraz oběma nohama (zdá se, jako by bruslař kulhal)
- Odrazy zoubky místo celou hranou brusle
- Skluz na pravé a levé noze není stejně dlouhý
- Odraz z vnitřní a vnější nohy není stejný, dochází ke "kulhání"
- Vnitřní noha se málo odráží a z toho plyne malé vykročení vpřed. (Pavliš, Perič, 2003).

Změny směru v jízdě vpřed:

Setkáváme se s dvěma typy změny směru, z nichž každý se využívá za jiným účelem.

- Překládání (viz. kapitola 4.4.6.2)
- „bogna“

Bogna - Vyjíždění oblouků v jízdě vpřed (jízda v krátkých obloucích). Patří k základním způsobům změny směru při bruslení. Technika provedení v jízdě po obou bruslích (tzv. bogna) slouží k prudkým změnám směru na malém prostoru (Perič, 2002).

Vyjíždění oblouků u hokeje je ovlivněno držetím hole a vedením puku. Nedochozí zde k přetáčení ramen přes osu. Hůl s kotoučem držíme ve směru jízdy. Překřížení rukou

se doporučuje při vyjetí velmi krátkého oblouku z důvodu lepší kontroly puku a zamezení jeho ztráty.

Při zatáčení s větším poloměrem sice hráč mění směr jízdy pozvolněji, ovšem překládáním neztrácí svoji rychlost nebo ji může i zvyšovat. Vyjždění oblouků překládáním je jeden ze způsobů změny směru, dalo by se říci, že je to ta nejjednodušší možnost. Někteří skvělí bruslaři jsou však schopni vyjždět překládáním i krátké a prudké zatáčky. (Perič, 2002).

Jiří Šejba, reprezentant České republiky a trenér prohlásil:

„V raném dětství jsem strávil obrovské množství hodin na ledě. Hodně jsem se věnoval bruslařskému kroku v přímé jízdě v obloucích. Alespoň u mě to tak fungovalo a možná to bylo vidět i na mém bruslení. Doporučil bych dbát na kvalitu provedení a na co nejvíce opakování“.

4.4.7 ZASTAVENÍ V JÍZDĚ VPŘED

Každý bruslař musí techniku zastavení dokonale ovládat, aby se v bruslení mohl zlepšovat a předešel tím případným úrazům.

Základní zastavení u jízdy vpřed může být:

- Pluhem (jednostranný pluh, oboustranný pluh)
- Smykem (boční zastavení)

4.4.7.1 ZASTAVENÍ PLUHEM

4.4.7.1.1 Jednostranný pluh

Tento způsob zastavení je tím nejjednodušším.

- Váhu těla je nutno přenést na jedoucí brusli
- Druhou nohu předsuneme mírně vpřed a položíme ji na špičku vytočenou dovnitř na ledovou plochu (obrázek č. 32).
- Na tuto nohu postupně přenášíme celou hmotnost těla až do úplného zastavení. (Pavliš, Perič, 2003).

- Tělo je ve vzpřímeném postavení, rameno na straně nohy, která je v pluhovém postavení, je natočeno lehce vpřed a opačné naopak lehce vzad. Kolena jsou mírně pokrčena. (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 32 - jednostranný pluh (Pavliš, Perič, 2003).

Základní chyby při nácviku jednostranný pluh:

- Brusle jsou daleko od sebe
- Bruslař má velký předklon
- Paty jsou málo vytočené do stran a bruslař brzdí vnější hranou brusle
- Příliš rychlé zatížení brzdící nohy
- Předklon a přepadnutí vpřed přes brzdící nohu
- Rychlé zatížení brzdící nohy
- Napnuté koleno jedoucí nohy

4.4.7.1.2 Zastavení na jedné brusli

Toto zastavení se opět podobá jednomu zastavení u jízdy vpřed a to jednostrannému pluhu.

- Nohu, kterou chceme brzdit, zvedneme lehce nad led a špičku vytočíme ven.

- Vnitřní hranu přiložíme na led napříč, proti směru jízdy, přeneseme na ni hmotnost těla a přitlačíme ji do ledu (obrázek č. 33). Tím vlastně dojde k brzdění pluhem.



Obrázek 33 - zastavení na jedné brusli v jízdě vpřed (Pavliš, Perič, 2003).

- Jedoucí noha je ve velkém pokrčení kolen a zůstává na ledě.
- Nohy připomínají obrácené písmeno T, což umožňuje následný odraz a pokračování v jízdě vpřed. (Pavliš, Perič, 2003).

Základní chyby při nácviu zastavení na jedné brusli:

- Kolena nejsou dostatečně pokrčená
- Brusle jsou daleko od sebe
- Brzdící noha je zatížena příliš rychle

4.4.7.1.3 Oboustranný pluh

Při tomto typu zastavení je technika stejná jako u nácviu pluhu při lyžování.

- Obě nohy jsou vytočeny špičkami dovnitř
- Paty směřují od sebe a do stran.
- Kolena jsou mírně pokrčená a vtlačíme je k sobě. Tím je udržována rovnováha (obrázek č. 34). (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 34 - oboustranný pluh (Pavliš, Perič, 2003).

- Paty bruslí naopak pomalu oddalujeme, až dojde k zastavení (obrázek č. 35). (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 35 - oboustranný pluh (Pavliš, Perič, 2003).

Základní chyby při nácviku oboustranný pluh:

- Paty jsou málo vytočené do stran
- Kolena jsou příliš od sebe
- Bruslař brzdí vnějšími hranami bruslí a paty jsou málo vytočené do stran
- Nedostatečné pokrčení kolen
- Nevýrazné vytlačení pat bruslí do stran
- Místo mírného záklonu předklon a přepadnutí vpřed

4.4.7.2 ZASTAVENÍ SMYKEM

Při zastavování smykem můžeme rovněž využít poznatků z lyžování. Tohoto typu se užívá při jízdě vzad vysokou rychlostí a je velice obtížný a je vrcholem nácviku jednotlivých technik bruslařských dovedností. Technika je stejná jako při brzdění smykem v jízdě vpřed. Těžiště těla je sníženo a kolena jsou tlačena silně k ledu (obrázek č. 37). Brzdění se provádí vždy vnější hranou brusle. (Pavliš, Perič, 2003).

Metodika zastavení smykem:

- Na začátku akce je důležité nadlehčit celé tělo. Tím dojde k odlehčení bruslí
- Vytočit brusle, boky, hlavu a ramena, kolmo do směru jízdy

- Kolena jsou mírně pokrčená a přiklánějí se k ledu (obrázek č. 36).



Obrázek 36 - nadlehčení při zastavení smykem (pojdh Rathokej.cz)

Při přihranění bruslí se pohyb dokončí. Síla se rozloží rovnoměrně na obě brusle v jejich předních částech. Vzdálenost bruslí je asi na šířku boků (obrázek č. 38).



Obrázek 37 - zastavení smykem (pojdh Rathokej.cz)

Základní chyby při nácviu zastavení smykem:

- Brusle jsou málo přikloněné k ledu a nedostatečně odlehčené
- Kolena jsou málo pokrčená
- Na předních částech bruslí není dostatečný tlak

- Předklon způsobující přepadnutí vpřed
- Nedostatečný podřep
- Málo energické natočení bruslí proti trupu



Obrázek 38 - boční zastavení na obou bruslích (Pavliš, Perič, 2003).

Průpravná cvičení k zastavení v jízdě vpřed:

Všechny druhy zastavení nacvičujeme zpočátku tak, že žáci nejdříve brzdí z jízdy vpřed směrem k mantinelu, o který se mohou v případě potřeby zachytit. V dalším nácviku si žáci individuálně nacvičí okamžik a místo zastavení. Postupně zkracují brzdnou dráhu a zvyšují rychlost jízdy před zastavením.

1. Žáci bruslí v zástupu proti trenérovi a zastavují před ním. Potom vystartují na stranu, kterou jim trenér ukáže, vrací se zpět a zařadí se na konec zástupu.

2. Žáci jsou rozestaveni na brankové čáře. Rozjedou se jízdou vpřed a bruslí do poloviny kluziště, kde zastaví a ihned se rozjedou do protisměru. Zastaví na třetinové čáře hokejového hřiště a opět jedou do protisměru. Zastaví na druhé třetinové čáře hokejového hřiště a opět jedou do protisměru. Zastaví v polovině kluziště, vyjíždí do protisměru a bruslí za brankovou čáru.

3. Dále procvičujeme zastavení při člunkové jízdě, sbírání a roznášení předmětů, různých pohybových hrách apod. (pojdhrahokej.cz).

4.4.8 STARTY V JÍZDĚ VPŘED

Umění rychle „vystartovat“ považujeme v ledním hokeji za velmi důležité. V soubojích o kotouč často rozhodují sekundy, proto v nich mají navrch většinou hráči schopni rychlejšího startu. Navíc charakter hry vyžaduje neustálé změny směru, brzdění a tudíž i startování. Starty je nutné trénovat na obě strany (z obou nohou) rovnoměrně, protože hráč musí umět při zápase zareagovat v co nejkratším čase a nemůže se přetáčet na stranu, na kterou se mu lépe startuje.

- Start vpřed
- Start vpřed stranou

Start vpřed

Metodika startu vpřed:

Pro start je důležité vytvoření nerovnováhy:

- Hluboký předklon vpřed, skoro jako by měl přepadnout
- Nohy pokrčené a tělo v mírném podřepu.
- Odrazová noha se vytáčí špičkou směrem ven, téměř kolmo k zamýšlenému směru jízdy (brusle spolu svírají skoro pravý úhel).

Takto dosáhneme základního postojе při startu vpřed (obrázek č. 39).



Obrázek 39 - základní postoj při startu vpřed (Pavliš, Perič, 2003).

Na vlastním odrazu se podílí celá dolní končetina, která se po záběru propne. První tři, čtyři kroky provádíme dynamicky, krátce a z vnitřních hran bruslí, špičky směřují výrazně do stran. (Pavliš, Perič, 2003).

Startu napomáhají také ruce, které dělají záběry dopředu a dozadu (protisměrně). Postupně se prodlužuje délka skluzu, frekvence kroků klesá a je více využita celá plocha nožů. Zároveň se zmenšuje úhel vytočení, pod kterým se brusle odráží. Pohyb přechází plynule do jízdy vpřed.

Start stranou vpřed

Metodika startu stranou vpřed

Základní postoj se podobá postavení při startování vpřed s tím rozdílem, že tělo je více vzpřímeně (obrázek č. 40).



Obrázek 40 - základní postoj při startu stranou vpřed (Pavliš, Perič, 2003).

- Start začíná silným odrazem z vnější nohy, z její vnitřní hrany (z nohy vzdálenější vzhledem k zamýšlenému pohybu)
- Přenesení váhy na druhou nohu a odlehčená noha ji překračuje
- Po překročení se zadní noha odlehčuje a zároveň se přetáčí čelně do směru jízdy

Pohyb potom pokračuje už stejně jako při startu vpřed několika rychlými kroky a opět přechází do jízdy. (Pavliš, Perič, 2003).

Modifikace startu stranou vpřed:

Dále procvičujeme starty v různých obměnách a kombinacích po předchozím bruslařském prvku či pohybu, a to například:

- rychlý start vpřed z jízdy vpřed – hráči bruslí po ledové ploše v jednom směru. Bruslí volnějším tempem. Na písknutí trenéra následuje rychlý start vpřed
- rychlý start vpřed ze dřepu
- rychlý start vpřed z lehu

4.4.9 RYTMUS HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ

Špatný rytmus se na venek projevuje horší plynulostí pohybu, „nekulháním“.

A to hlavně při překládání, ale také při jízdě vpřed i vzad. Pro nácvik je možné využít hudby nebo tleskání. Nejprve s pomalou frekvencí, kterou můžeme postupně zrychlovat. (Pavliš, Perič, 2003).

4.5 JÍZDA VZAD

Jízda vzad je druhou základní bruslařskou dovedností. Pohybu vzad napomáhá práce boků a ramen. Samotný pohyb vychází z kyčelního kloubu, odkud se potom přenáší do špiček nohou. Technika jízdy vzad vychází ze základního postoje.

I při jízdě vzad jsou základním prvkem nácvičku souběžná vlnovka a dvojlínovka. Nejdůležitější při jízdě vzad je správné držení těla. Lehce vzpřímený trup, mírně pokrčená kolena a hlava rovně. (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 41 - správné držení těla v jízdě vzad. (Pavliš, Perič, 2003).

4.5.1 ZÁKLADNÍ POSTOJ JÍZDY VZAD

Metodika hokejového bruslení v jízdě vzad – základní postoj (obrázek č. 42).

- Nohy jsou rozkročeny na úroveň boků
- Trup je ve zpřímeném postavení
- Hlava je rovně, v prodloužení trupu
- Pánev je protlačena dopředu
- Práce boků a ramen
- Pohyb z kyčelního kloubu, odkud se přenáší do špiček nohou

- Hmotnost těla je rozložena rovnoměrně na obě nohy, a celé plochy bruslí. (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 42 - základní postoj v jízdě vzad (Pavliš, Perič, 2003).

METODIKA NÁCVIKU JÍZDY VZAD ODRAZ A SKLUZ:

- Vlnovky
- Odraz a skluz

Odraz se provádí vždy z vnitřní hrany brusle (střídavě pravá a levá noha) opakovaným pokrčováním a napínáním nohy v kolenním kloubu a pohybem příslušného ramene a boku. Nohy nezvedáme z ledové plochy.

Hráč přenesse váhu na pravou nohu a obloukem vzad po vnitřní hraně se odráží do jízdy vzad. Levá noha přitom klouže po ledové ploše a udržuje rovnováhu.

Odraz se provádí z celé hrany brusle. Po návratu pravé nohy do základního postoje následuje přenesení váhy na levou nohu a odraz z vnitřní hrany do oblouku vzad. Dochází tak ke střídání obou nohou při odrazu a skluzu (Pavliš & Perič, 2003).

Jízda vzad je náročnější než jízda vpřed, proto je nutné ji nacvičovat teprve po dokonalém zvládnutí jízdy vpřed. Ovšem průpravná cvičení a nácvik samotné techniky je podobný jako u jízdy vpřed. (Pavliš, Perič 2003).

Metodická cvičení pro nácvik jízdy vzad:

- Nácvik ve dvojicích - vždy dva žáci stojí naproti sobě, čelem k sobě. Drží se za zápěstí nebo za předloktí. Jeden bruslí vpřed a tlačí druhého před sebou, kterému se ulehčuje jízda vzad a může zkusit přenášet váhu z jedné nohy na druhou
- Nácvik ve dvojicích - jízda na jedné brusli
- Podřepy
- Dvojvlnovky, souběžné vlnovky
- Vždy se snažit dát k sobě podobně stavěné děti

Při těchto metodických cvičení je vždy důležitá komunikace mezi oběma bruslaři. I když se může cítit jistě, pokud se drží za ruce se spolužákem, je nutné, aby si ledovou plochu za sebou kontroloval sám, to znamená, že občas musí otočit hlavu do směru jízdy.

Chyby:

- Komunikace
- Výška dětí ve dvojicích

VLNOVKY**Dvojvlnovka**

Dvojvlnovce v jízdě vzad se říká stejně jako při jízdě vpřed, „buřtíky, citronky, rybičky“.

Metodická cvičení:

- **Buřtíky (citronky, rybičky)** - Nácvik začínáme vždy v základním postavení. Nohy jsou vytočeny patami od sebe a špičky jsou u sebe (obrázek č. 44).



Obrázek 43 – Dvojvlnovka v jízdě vzad (Pavliš, Perič, 2003).

- **Buřtíky přes kužely** – obdobné cvičení, ale děti musí udělat „buřtík“ před kuželem, aby ho nesrazily

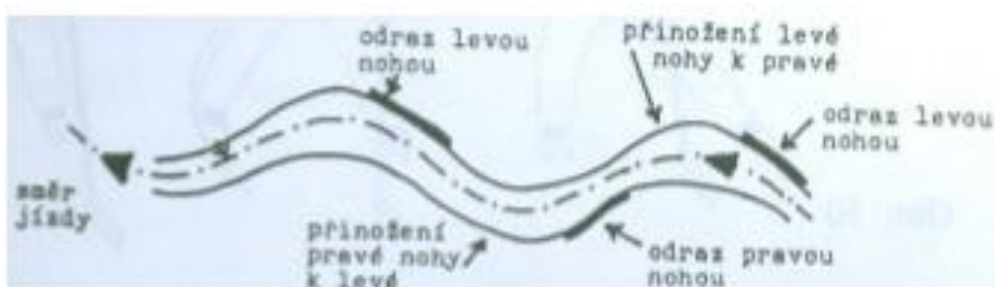
Váha těla je na vnitřní hraně bruslí, kolena tlačíme k sobě a pánev tlačíme vzad. Po odrazu spojujeme nohy obloukem do základního postavení. Vždy využíváme skluzu a pohyb provádíme pomocí pérování v kolenou. Nikdy ne silou. Pokud není pérování v kolenou dostatečné, vlnovky jsou příliš krátké a moc blízko za sebou. (Pavliš, Perič, 2003).

Chyby:

- Příliš rychlé, nebo pomalé děláni vlnovek („buřtíků“)
- Vzpřímený postoj
- Velký předklon

Souběžná vlnovka (obrázek č. 45)

Obě brusle jsou stále ve styku s ledem, nohy jsou pokrčeny v kolenou a vzdáleny od sebe jako při mírném stoji rozkročném. Tyto vlnovky se nacvičují tak, že odraz provedeme vnitřní hranou levé nohy. Odrazu napomáháme napnutím nohy v kolenou a pohybem ramene na příslušné straně a boku vzad. Po odrazu musíme přenést hmotnost na těla na pravou, neodrazovou, nohu a k ní po ledě přisuneme levou, odrazovou, brusli. Stopa, kterou při jízdě vzad zanecháváme, je tedy vlnovka, která je ve vnějším oblouku mírně rozšířená. (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 44 - souběžná vlnovka v jízdě vzad (Pavliš, Perič, 2003).

Průpravná cvičení:

1. Nácviik jízdy vzad u mantinelu - První pohyb vzad provede žák tak, že se postaví čelem k mantinelu a odrazí se od něj oběma rukama. Zdůrazňujeme mírný předklon bez vysazení a podřep. Po získání potřebné jistoty učíme žáka tentýž pohyb, ale s kontrolou prostoru za sebou: bruslař otočí hlavu vzad a kontroluje prostor za sebou. Pohyb hlavy musí zvládnout na obě strany.

2. Nácviik jízdy vzad ve dvojicích - Žáci se postaví proti sobě a uchopí vzájemně za předloktí. Ten, který jede vzad, nechá se nejprve pouze tlačit a dbá, aby zachovával stabilitu dostatečným pokrčením nohou v kolenou a udržoval brusle od sebe na vzdálenost chodidla. Pak za stálého tlačení druhého zkouší opakované dřepy, úklony střídavě vlevo a vpravo a nakonec přenáší váhu střídavě na pravou a levou brusli, aniž by druhou zvedal z ledu.

Ve dvojicích nacvičujeme zpočátku jako „rybičky“ vzad, tak souměrné vlnovky vzad. Při těchto cvičeních už druhý přestává jedoucího tlačit a poskytuje mu pouze oporu.

Příklady k procvičení:

Při procvičování jízdy vzad postupujeme obdobně jako při nácviiku jízdy vpřed, případně kombinujeme s jízdou vpřed. Soutěžíme, kdo provede menší počet odrazů potřebných k překonání určité vzdálenosti nebo kdo nejrychleji přejede část kluziště.

- Můžeme také zařadit zábavné cvičení nazvané „**vlak**“, při kterém žáci vytvoří zástupy po pěti až šesti a uchopí se vzájemně v pase. První určuje směr jízdy a vede vlak libovolným směrem po kluzišti. Děti bruslí libovolně vpřed a vzad. Zatačky vyjíždějí na obou nohou.

Nejčastější chyby:

- Předklon a jízda po špičce brusle
- Nedostatečné přenášení váhy těla na jedoucí nohu

- Nedostatečné pérování v kolenou
- Rychlé a krátké vlnovky
- Nedokončení cviku do základního postoje

C-oblouk

C-oblouk – vyjetí oblouku za pomoci odšlapování vnější nohou (obrázek č. 46). Při C-oblouku střídáme pravou a levou nohu ve třech fázích (obrázek č. 48).

Pokud dítě zvládne jízdu vzad ve vlnovkách, můžeme přistoupit k výuce jízdy vzad pomocí C-oblouku.

Fáze C-oblouku

- odraz
- skluz
- odraz



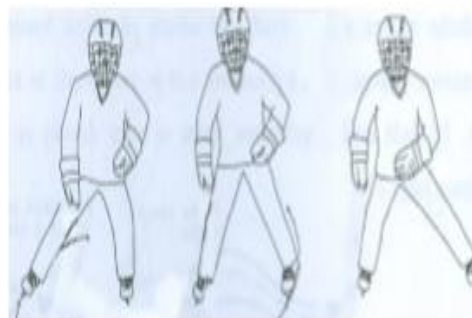
Obrázek 45 - C-oblouk , odšlapování v jízdě vzad (Pavliš, Perič, 2003).

Metodické cvičení:

- Nejvhodnější je začít ve dvojicích
- Žáci se drží za ruce nebo předloktí, obličejí k sobě
- Jeden bude stát ve směru jízdy a pojede tedy jízdou vpřed a druhý pojede jízdou vzad (obrázek č. 47).



Obrázek 46 - nácvik C-oblouku ve dvojicích (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 47 - C-oblouk - střídání pravé a levé nohy (Pavliš, Perič, 2003).

Pozor musíme dávat na správný rytmus pohybu. (Pavliš, Perič, 2003).

Chyby při jízdě vzad:

- Odraz nevychází z hran bruslí, ale z jejich špiček
- Žák má příliš toporný postoj, bez pokrčených nohou
- Obloučky jsou příliš rychlé a krátké
- Pohyb boků směrem nahoru a dolů je velmi velký
- Pohyb nevychází hlavně z boků a ramen, ale je prováděn pouze chodidly

4.5.2 ZASTAVENÍ V JÍZDĚ VZAD

Pokud bruslař umí zastavit při jízdě vpřed, je pro něj zastavení v jízdě vzad lehkým prvkem. U zastavení v jízdě vzad máme techniku oboustranného pluhu, zastavení na jedné brusli a zastavení bočním smykem na obou bruslích.

Základní zastavení u jízdy vzad může být:

- Pluhem (oboustranný pluh)
- Na jedné brusli (T-brzda)
- Smykem (boční zastavení vzad)

4.5.2.1 OBOUSTRANNÝ PLUH

Tento pluh vypadá obráceně než pluh užívaný při zastavování v jízdě vpřed.

Metodika:

- Špičky jsou vytočeny ven a dojde k přihranění vnitřních hran obou bruslí
- Zadní části bruslí musí být odlehčeny
- hmotnost těla je přenesena na špičky

- Kolena jsou tlačena směrem k ledu
- Nohy vytvoří zastavení ve tvaru V (obrázek č. 49). (Pavliš, Perič 2003).



Obrázek 48 - zastavování v jízdě vzad - oboustranný pluh (Pavliš, Perič, 2003).

Základní chyby při zastavení oboustranným pluhem:

- Bruslař má špičky málo vytočené ven, tím pádem netlačí kolena příliš k ledové ploše
- Bruslař má malý předklon, ale zároveň hlava je předkloněna příliš
- Využívá se celá plocha nože brusle, ale má se využívat pouze vnitřní hrana

4.5.2.2 ZASTAVENÍ NA JEDNÉ BRUSLI (T-BRZDA)

Toto zastavení se podobá zastavení u jízdy vpřed.

Metodika:

- Nohu, kterou chceme brzdít, zvedneme lehce nad ledovou plochu
- Špičku vytočíme ven
- Vnitřní hranu přiložíme na ledovou plochu napříč, proti směru jízdy
- Přeneseme na ni hmotnost těla a přitlačíme ji do ledové plochy (obrázek č. 50).

Tím dojde k brzdění pluhem. Jedoucí noha je ve velkém pokrčení kolen a zůstává na ledě. Nohy připomínají obrácené písmeno T, což umožňuje následný odraz a pokračování v jízdě vpřed. (Pavliš, Perič 2003).



Obrázek 49 - T-brzda v jízdě vzad (Pavliš, Perič, 2003).

Základní chyby při nácviu T-brzdy:

- Kolena nejsou dostatečně pokrčená
- Brusle jsou daleko od sebe
- Brzdící noha je zatížena příliš rychle

BOČNÍ ZASTAVENÍ NA OBOU BRUSLÍCH (V-BRZDA) (OBRÁZEK Č. 51).

Tohoto typu se užívá při jízdě vzad vysokou rychlostí a je velice obtížný a je vrcholem nácviu jednotlivých technik bruslařských dovedností. Brzdění se provádí vždy vnější hranou brusle. (Pavliš, Perič 2003).



Obrázek 50 - V-brzda v jízdě vzad (Pavliš, Perič, 2003).

Metodika:

Technika je stejná jako při brzdění smykem v jízdě vpřed.

- Rychlé nadlehčení těla
- Vytočení hlavy, ramen, boků a bruslí kolmo na směr jízdy
- Těžiště těla je sníženo
- Kolena jsou tlačena silně k ledové ploše

Základní chyby při nácviu V-brzdy:

- Nadlehčení není dostatečné
- Kolena nejsou příliš pokrčená
- Není tlak na přední část bruslí

4.5.3 METODIKA NÁCVIKU JÍZDY VZAD

- Děti se postaví pravým bokem dovnitř kruhu. Kolena jsou v podřepu. Trup směřuje do středu a paže jsou upažené. Levá ruka je v mírném předpažení a pravá mírně za tělem. S tímto postojem si vyzkouší nejprve jízdu vpřed
- Cviky na odšlapování, tedy opět „koloběžka“
- Cviky pro překládání u hrazení, které pozvolně přechází v překřížení nohou.
- Samotný nácvik překřížení nohou nacvičujeme opět nejprve u hrazení. Nohy musí být pokrčené v kolenou a ty jsou mírně od sebe
Odrzová noha se vždy po odrazu musí pokrčit, vnější noha se překládá přes osu té vnitřní a tím provádí odraz z vnitřní hrany
- Následuje nácvik odrazu vnitřní nohou, opět u hrazení. Kolena jsou pokrčená. Levá noha je překřížená za pravou a celá vnější hrana levé nohy provede odraz. Jakmile dokončíme odraz, zvedneme protaženou levou nohu z ledu, a co nejkratší cestou ji v překřížení přisuneme k jedoucí noze. Vše nacvičujeme na obě strany

- Dalším krokem je překládání vzad po kruhu, kdy musíme dbát na všechny předešlé popsané body. Stejně jako v ostatních případech i nyní procvičujeme na obě strany. Můžeme vyzkoušet cvičení, kdy překládáme vzad ve dvojicích. Jeden bruslař jede vpřed a přidržuje druhého, který překládá vzad, za předloktí. Potom teprve může následovat překládání vzad samostatně, ale v pomalém tempu
- Nakonec budeme procvičovat překládání v samotném rytmu překládání. (Pavliš, Perič, 2003).

4.5.3.1 ODŠLAPOVÁNÍ

Nejprve provedeme nácvik samotného odšlapování

Metodika:

- „Koloběžka“, ale tentokrát vzad
- Vnitřní hrana pravé brusle provádí odraz a špička směřuje dovnitř
- Odraz
- Po dokončení odrazu přitáhneme pravou nohu obloukem do předešlého postavení. Díky skluzu můžeme odraz opakovat znovu

4.5.3.2 PŘEŠLAPOVÁNÍ

Poté si vyzkoušíme přešlápnutí jako průpravu pro překládání. Stejně jako u překládání vpřed si vše nejprve vyzkoušíme u hrazení a pak teprve v jízdě.

Metodika:

- Střídavě zvedáme brusle z ledové plochy
- Pokládáme je na úroveň jedoucí nohy

4.5.3.3 PŘEKLÁDÁNÍ

Překládání vzad je složitější technika než překládání vpřed. Nejdříve je důležité zvládnout jízdu vzad. (Pavliš, Perič, 2003).

Opět se začíná s překládáním na levou stranu, která je jednodušší. Z toho důvodu pravidelně překládáme pravou nohu přes levou. Překládání vzad je složeno ze dvou rozdílných odrazů. (Hrázská, 2006).

Vnitřní levá noha se odráží z vnější hrany. Konec odrazu je prováděn přes špičku brusle. Hmotnost těla se přenáší na značně pokrčenou vnější pravou nohu. Pravá noha provádí skluz v oblouku před levou nohou. Levá noha se po odrazu pokrčuje. Pravá noha se překládá přes osu levé nohy a provádí odraz z vnitřní hrany brusle (obrázek č. 52). (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 51 - překládání v jízdě vzad (Pavliš, Perič, 2003).

Začíná se odrazem vnitřní hrany brusle a přeložením nohy přes jedoucí. Následuje odraz vnější hrany druhé nohy a její přitažení opět k noze jedoucí. (Bartoň, Hávránková, 1982).

Stabilitu udržíme tím, že vnější nohu při překládání téměř nebudeme zvedat z ledu. (Kostka, Šafařík, Zachová, 1962).

Překládání v jízdě vzad patří mezi nejnáročnější bruslařské dovednosti, a proto vyžaduje mnoho tréninkových hodin. K jeho nácviku je vhodné přistupovat až po dokonalém zvládnutí jízdy vzad a vyjíždění oblouků. V zápase využívají překládání pozadu především obránci, kterým to umožňuje zůstat neustále čelem proti útočícímu protihráči, který se ho snaží obejít (a má výhodu v tom, že on jede popředu). Samozřejmě to ale neznamená, že by bruslení pozadu neměli ovládat i útočníci. Při větší rychlosti mohou mít

bruslaři problémy s rovnováhou, proto je u nácviu překládání nutná bruslařská pokročilost. (Kostka, Šafařík, Zachová, 1962).

Základní postoj:

- Postava je vzpřímená
- Kolena jsou mírně pokrčená

Příklady k procvičení:

Výhodně, tak jako při překládání vpřed, se dá využít kruhů vyznačených na hokejovém hřišti.

Překládání vzad se dá rovněž dobře procvičit jízdou po obvodu osmy na délku i šířku kluziště nebo překládáním vzad do vlnovek po délce kluziště. Toto cvičení je možné provádět také soutěživou formou, například jízdou kolem puků nebo kuželů.

- **Beraní honička** - Honění se mohou pohybovat ve vymezeném prostoru libovolným směrem, ale jen jízdou vzad. Honič má složeny ruce za zády a pohybuje se jízdou vpřed. „Babu“ předává dotykem hlavy na hrud' honěného. Jakmile se honěný ve snaze zachránit se obrátí do jízdy vpřed, stává se sám honičem. (Šafařík, 1972).

Poznámka: Při nácviu není nutné vyžadovat u začátečníků proti natočení osy ramen a osy boků. Snaha o natočení trupu směrem do středu kruhu se současným postavením osy boků kolmo k ose ramen může totiž u začátečníka vyvolat vychýlení ze správného směru jízdy způsobené nesprávným postavením boků. Z tohoto důvodu můžeme tolerovat souhlasné postavení osy ramen a osy boků. (Šafařík, 1972).

Základní chyby:

- V době překřížení nohou, jsou natažená kolena
- Jízda na napnutých nohou
- Bruslař zaujímá špatný postoj, má hluboký předklon hlava je skloněná k ledové ploše
- Odraz není prováděn oběma nohama stejně silně

- Odraz je prováděn pouze ze špičky brusle a nikoli z celé hrany a následně špičky
- Odrazy jsou prováděny rychle za sebou bez rytmu přešlapování a bez využití skluzu
- Při pokládání vnitřní brusle na led po odrazu vnější nohy dochází k malému vytočení vnitřní nohy směrem dovnitř, to znamená, že dochází k přibrzdění při každém položení brusle zpátky na ledovou plochu

4.5.4 STARTY V JÍZDĚ VZAD

Technika startu vzad

Výchozí postavení je stejné jako v předchozích případech.

Metodika:

- Hlava se dívá přímo před sebe (ne do ledu)
- Mírné přenesení váhy na jednu nohu umožní té odlehčené „vyjet“ vnitřní hranou oblouk dozadu ve tvaru písmene C
- Druhá noha naopak vykonává pohyb tak, že klouže po své vnější hraně a dostává se tak více dopředu ve směru pohybu (obě nohy jsou za sebou)
- Následuje jedno přešlápnutí jako při překládání vzad
- Tento pohyb se opakuje pro druhou nohu
- Překládání pokračuje až do získání dostatečné rychlosti

Chyby:

- Pohled do ledové plochy
- Nerovnoměrné rozložení váhy
- Předklon

Modifikace startů vzad:

Dále procvičujeme starty v různých obměnách a kombinacích po předchozím bruslařském prvku či pohybu, a to například:

- **Rychlý start vzad z jízdy vzad** - – hráči bruslí po ledové ploše v jednom směru. Bruslí volnějším tempem. Na písknutí trenéra následuje rychlý start vzad
- **Start vpřed po jízdě vzad** – hráči bruslí vzad po ledové ploše v jednom směru. Bruslí volnějším tempem. Na písknutí trenéra následuje zastavení vzad a rychlý start vpřed
- **Start vzad po jízdě vpřed** - hráči bruslí vpřed po ledové ploše v jednom směru. Bruslí volnějším tempem. Na písknutí trenéra následuje zastavení vpřed a rychlý start vzad

Samozřejmě, že existuje řada dalších situací, ve kterých můžete využít start, a je zapotřebí trénovat.

Chyby při startech vzad:

- Chybí výrazné naklonění těla
- Nedostatečně pokrčená kolena (málo vychýlené těžiště)
- Příliš dlouhé první startovní kroky provedené skluzem
- Nízká frekvence naopak kroky mají pořád stejnou délku
- Nedochozí k prodlužování skluzu malá razance startu
- Špičky bruslí nevytočené ven
- Nedostatečné podpoření pohybu nohou pažemi
- Skloněná hlava (hráč se dívá „do ledu“ místo vpřed) při startu stranou se tělo nepřetočí do směru jízdy
- Při startu stranou začne pohyb nesprávnou nohou, nedojde k překročení

4.6 OBRATY

Obrat je jednoduchý způsob, kterým lze změnit směr jízdy, které se provádí jak na pravou, tak na levou stranu. Mezi základní typy obrátů patří obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad a obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed.

Dva typy základních obrátů a technika obrátu z jízdy vpřed do jízdy vzad:

1, Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad

- Obrat na obou bruslích (viz. níže)
- Obrat na jedné brusli – trojkový obrat (viz. níže)

2, Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed

- Obrat s přešlápnutím nohy – měsíkový krok

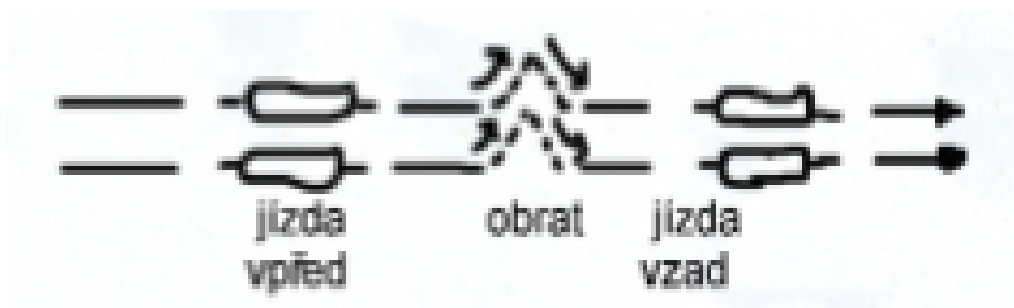
Názvy jsou odvozeny od toho, co nám který obrat připomíná.

Modifikace obrátů z jízdy vpřed do jízdy vzad:

4.6.1 OBRAT NA OBOU BRUSLÍCH

Tento obrat je lehčí než na jedné brusli, proto je dobré začít s ním jako s prvním. Základem je odlehčení bruslí a následný energický pohyb ramen a boků.

Začínáme jízdou vpřed na obou bruslích, kolena jsou pokrčená, tělo je v mírném podřepu. Nejprve vyzkoušíme obrat nalevo, kdy odlehčíme brusle tím, že se z pokrčených kolen více napřímíme (obrázek č. 53).



Obrázek 52 - obrat na obou bruslích (Pavliš, Perič, 2003).

Současně provedeme rychlý pohyb pravého ramene vpřed a levého vzad. Podobným pohybem, ale boků, se přetočíme přes přední část bruslí z jízdy vpřed do jízdy vzad.

Po dokončení tohoto obratu opět snížíme těžiště, což nám pomůže zachovat stabilitu při jízdě vzad (Pavliš, Perič, 2003).

4.6.2 OBRAT NA JEDNÉ NEBO OBOU BRUSLÍCH (S VYUŽITÍM TZV. TROJKOVÉHO OBRATU)

Jedeme vzad na obou nohách, odlehčíme brusle mírným vytažením se z podřepu, samotný obrat provádíme na zadní části bruslí. Těsně před obratem natočíme ramena, paže a hlavu do nového směru jízdy: boky držíme kolmo na směr jízdy. Výměna napětí mezi trupem a boky musí být provedena v souladu, tj. ve stejnou dobu. Při výjezdu ze zadního obratu (vpravo) zatlačíme levé rameno vzad proti rotaci.

Nejčastější chyby:

Malé odlehčení bruslí

Příliš velký záklon

Malá práce trupu vůči bokům

Provedení obratu smykem a ztráta rychlosti

Modifikace obrátů z jízdy vzad do jízdy vpřed:

4.6.3 OBRAT „PŘEŠLÁPNUTÍM Z NOHY NA NOHU“ (TZV. MĚSÍCOVÝ KROK – MOON WALK)

Obrat spočívá z přešlápnutí z jedné nohy na druhou při jejich vytočení patami k sobě. Obraty provádíme od pravé i levé nohy, z jízdy vpřed i z jízdy vzad – je to jejich zrcadlový obraz.

Nejčastější chyby:

- Provádění obratu na napnutých nohách
- Nepřesné vytočení volné nohy k patě jedoucí

Názvy jsou odvozené od toho, jak vypadá stopa bruslí na ledě při obratu.

Fáze obratu nadlehčení:

- Obrat
- Snížení těžiště

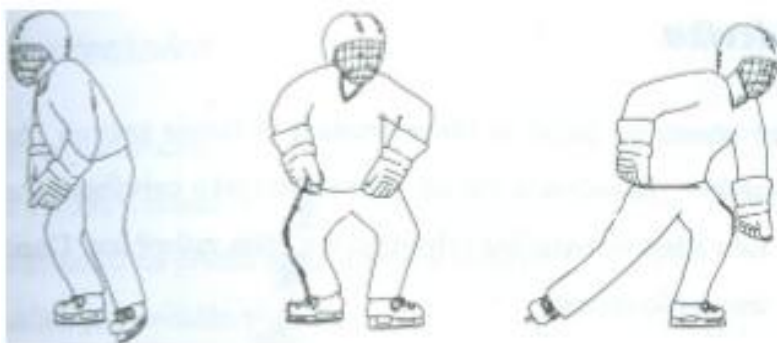
Ostatní modifikace obratů:**4.6.4 OBRAT NA JEDNÉ BRUSLI**

Obrat na jedné brusli se provádí úplně stejně jako na obou bruslích.

Opět je velmi důležité podřepnutí v kolenou a následné nadlehčení spolu s rotací ramen a boků.

4.6.5 OBRAT ODŠLÁPNUTÍM

Jedeme vzad a hmotnost těla při obratu vlevo přeneseme na pokrčenou pravou nohu. Levou nohu nadlehčíme, nadzvedneme ji nad led a pokrčenou ji vytočíme špičkou ven ze směru jízdy vzad do směru jízdy vpřed. Celá váha těla teď bude spočívat právě na ní. Hlava, trup i ramena přitom otáčíme do směru obratu (obrázek č. 54). Současně využíváme odlehčení boků. (Pavliš, Perič, 2003).



Obrázek 53 - obrat odšlápnutím (Pavliš, Perič, 2003).

4.6.6 OBRAT KOLEM SVÉ OSY

Obrat kolem dokola je specifický typ otočení, který se v samotné hře příliš nevyužije, ovšem lze ho použít jako velmi dobrý tréninkový prvek při nacvičování

obratnosti. Při této bruslařské dovednosti na sebe plynule navazují otočky vzad a vpřed a lze ji provádět jak při jízdě „popředu“ tak „pozadu“.

Metodika nácviku obrátů:

- Nejdůležitější je nacvičovat základní pohyby, jako je nadlehčení, vytočení a snížení těžiště, u hrazení. Hráč stojí čelem k hrazení a drží se ho oběma rukama.
- Potom si každý zkusí obrat na místě a v nízké rychlosti, spolu se základním postojem. Kolena jsou mírně pokrčená, jedna ruka je v předpažení a druhá, na jejíž stranu se bude obrat provádět, je v zapažení.
- Samotný obrat je prováděn na obou bruslích a hmotnost těla je na ně rozložena stejnoměrně.
- Nácvik obratu přešlápnutím se provádí nejprve opět u hrazení. Děti si zkusí vytočení té nohy, která je vzadu a dokrok na ni. Důležitou součástí obratu s přešlápnutím je zhoupnutí, neboli nadlehčení boků při přechodu z přední na zadní nohu.
- Následně provádíme nácvik v mírné jízdě vpřed. Zadní noha je mírně vytočená špičkou vzad. Tomu dopomáhá mírné přibrzdění vnitřní hranou špičky brusle o led. Po přitlačení špičky brusle na led dochází k tomu, že se hráč začne mírně otáčet do směru, kam chce provést obrat. Po této otočce následuje přenesení váhy na zadní nohu a odlehčení přední nohy.
- Dále můžeme nacvičovat celý obrat i s nadlehčením.
- Nejdůležitější je zvládnout jeden způsob obratu a potom pokračovat dalšími. (Pavliš, Perič, 2003).

Posloupnost obrátů:

Nácvik obrátů doporučujeme provádět v této posloupnosti:

- Trojkový obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad na obou bruslích
- Měsíkový obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad přešlápnutím
- Trojkový obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed na obou bruslích
- Měsíkový obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed přešlápnutím
- Trojkový obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad na jedné brusli
- Trojkový obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed na jedné brusli

Základní chyby:

- Při obratu tělo není tělo dostatečně nadlehčené
- Natočení trupu a ramen není dostatečně výrazné
- Obraty jsou prováděny v záklonu
- Po dokončení obratu nenásleduje opět start
- U obratu s přešlápnutím dochází k nepřesnému nasazení do nového směru
- Dítě zvládne obrat jen na jednu stranu. (Pavliš, Perič, 2003).

4.7 PRAVIDLA PREVENCE A BEZPEČNOST HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ

Nejdůležitější je prevence, aby k žádným úrazům nedocházelo. Základem prevence úrazů je důkladné zahřátí a rozcvičení před samotným sportováním. Veškerá výuka, nebo trénink by měl být prováděna pod odborným vedením. Žáci by měli být předem seznámeni s bezpečností na ledě. (Kostka, Šafařík, Zachová, 1962).

Některé úrazy můžeme totiž dodržováním bezpečnostních zásad a ohleduplností na ledové ploše ovlivnit, některé mohou být bohužel zapříčiněné ostatními bruslaři. Základem prevence je cvičit cíleně a pravidelně. Svaly nejen protahovat, ale také je posilovat, aby nedocházelo k jejich ochabování a z toho plynoucích poškození. Při svalovém ochabnutí dochází k vadnému držení těla a to následně může zapříčinit

opotřebením svalů, šlach, kloubů a způsobit velké bolesti. Preventivně můžeme strečinkem ovlivňovat klouby. Ty jsou v neustálém napětí, a proto dochází k jejich opotřebování. Protahováním zvyšujeme kloubní pohyblivost, a tím také zlepšujeme jejich výživu. Kromě kloubů nám strečink samozřejmě ovlivňuje také svalstvo, hlavně jeho flexibilitu tím, že svaly se nám lépe prokrví a zvýší se jejich regenerace. (Buzková, 2006).

Při samotném bruslení je nejvíce zatěžován vazivový systém a hlezenní kloub. Obecně je ale bruslení velmi zdravým sportem. Kontraindikací může být luxace kyčelního kloubu, poruchy ve vývoji stehenní kosti, kyčelního kloubu a závažná oslabení pohybově podpůrného aparátu. (Ondřej, 1988).

4.7.1 PORANĚNÍ PŘI HOKEJOVÉM BRUSLENÍ

4.7.1.1 PORANĚNÍ KLOUBŮ

Tato poranění mohou být otevřená, kdy je porušený kloubní kryt, ale častější bývají poranění krytá, kde kloubní kryt není poruše.

Druhy:

- Zhmoždění
- Podvrtnutí
- Vymknutí
- Přetržení kloubních vazů
- Luxační zlomeniny

V souvislosti s těmito poraněními může dojít k různě velkému poškození kloubních chrupavek a menisků.

Příčiny:

- Nekoordinovaný aktivní pohyb - doskok, výskok, otáčení, brzdění, start, zrychlení
- Srážka s jinými osobami, sportovním náčiním a okolními předměty, mantinelem.

- Následky a projevy:
- Poškození a ztráta funkce poraněné tkáně
- Bolest až kolaps
- Nebezpečí útlaku okolních tkání otokem a hematodem

První pomoc:

- Znehybnění
- Chlazení
- Nesnažit se o opětovné nasazení kloubu do jamky (Drábková, 1997).

4.7.1.2 ZLOMENINY

Poranění kostí je dáno buď přímým násilím, to je zlomenina je vyvolána v místě, na něž násilí působilo, nebo nepřímým násilím, to znamená, že spojením kostí se poranění přeneso na vzdálenější místo, kde kost praskne. Zlomeniny dělíme na otevřené a zavřené. Otevřené jsou ty, u kterých je kůže nad místem zlomu porušena, a proto je zde velké riziko infekce. U zavřených není kůže nad místem zlomu porušena.

Příznaky:

- Silná bolestivost
- Poruchy hybnosti poraněné části
- Změna tvaru
- Otok a krevní výron nad zlomeným místem
- Krvácení u otevřených zlomenin

První pomoc:

Hlavním ošetřením je znehybnění zlomeniny. Zavřené zlomeniny ošetřujeme přes oděv. Svléknutím byste působili další bolest a tím zhoršovali stav zraněného. Pokud oděvem prosakuje krev, můžeme předpokládat, že se jedná o otevřenou zlomeninu a v tom případě je nutné místo široce obnažit a ošetřit ránu.

- Ke znehybnění můžeme použít připravené nebo improvizované pomůcky. Mezi připravené pomůcky patří dlahy a z improvizovaných rozeznáváme šátkový obvaz, hůl, hokejku, druhou zdravou dolní končetinu, respektive hrudník u zlomené horní končetiny.
- Při pádu na bruslích často dochází ke zlomenině horních, ale i dolních končetin. Na horní končetiny rozeznáváme zlomeniny kosti pažní, předloktí, zápěstí a ruky. U dolních končetin to jsou zlomeniny kosti stehenní, bércové a nohy. (Drábková, 1997).
- Horní končetiny se znehybňují šátkovým závěsem a dlahou. Dolní končetiny můžeme svázat dohromady pomocí šátků nebo dlahy. (Drábková, 1997).

4.7.1.3 ÚRAZY HLAVY

Úrazy hlavy jsou u dětí závažným a bohužel i častým poraněním. Stává se to hlavně z důvodů špatného vybavení na led. Děti nemají helmu, která by těmto úrazům mohla zabránit. Jelikož u začínajících bruslařů je problém s předbíháním nohou před tělo, pády jsou většinou situovány směrem vzad, a proto pádem dojde k úderu do zadní části lebky.

- Tyto úrazy mohou být pouze na kožním krytu hlavy, například po pádu na mantinel nebo na kámen. Taková rána velmi krvácí, jelikož vlasatá část hlavy je dobře prokrvená, ale hojí se dobře. Je nutné ji pouze překrýt a ponechat lékařskému ošetření. Při stejném úrazu může dojít i k závažnějším poraněním mozku. (Drábková, 1997).

KOMOCE NEBOLI OTŘES MOZKU

Příznaky:

- Zvracení
- Bolest hlavy
- Závratě
- Dezorientace

- Únava
- Na úraz si nepamatuje
- Bezvědomí

KONTUZE, NEBOLI ZHMOŽDĚNÍ MOZKU

Je závažnější poškození. Dochází k němu při větším násilí, pádu ve větší rychlosti.

Příznaky:

- Bezvědomí, které nemusí být okamžitě po úrazu, ale bývá hluboké z důvodu vznikajících ložisek zhmožděné tkáně, což může mít vliv na funkci mozku.
- První pomoc:
- Při těchto stavech stačí pouze na jedince dohlížet, kdyby upadal do bezvědomí nebo začal zvracet. Je nutné zamezit vdechnutí zvratků.
- Se zraněným zůstáváme do té doby, než přijede odborná pomoc nebo než ho dopravíme k lékaři. (Drábková, 1997).

4.7.1.4 ŘEZNÁ PORANĚNÍ

K řezným poraněním dochází nejčastěji při pádu. Hlavně na ledě, kde je více bruslařů a malý prostor. Pokud dítě nebo i dospělý upadne, může se stát, že jiný bruslař nestihne zabrzdit nebo se mu vyhnout a přejede mu některou část těla svou bruslí. A pokud je břit dobře nabroušený, dojde k pořezání a tím poškození měkkých tkání. V nejhorším případě může dokonce některou část těla, nejčastěji prsty od ruky, oddělit.

První pomoc:

- V případě pořezání stačí ránu převázat, pokud se jedná o končetinu, dát ji do zvýšené polohy. Zvýšenou polohou se myslí taková pozice, kdy je končetina výš než úroveň srdce. Pokud je rána větší a krvácení se nám nedaří zastavit, převezeme raněného k odbornému ošetření a lékař rozhodne, zda je nutné použít šití, pro zacelení oddělené tkáně.

- U oddělení prstu od ruky nebo jiné část těla od zbytku, je nezbytné obvázat zraněnou část, přiložit led, opět ji polohovat výše než srdce a raněného zahřívat, aby se u něho nerozvinul šokový stav, nedávat mu nic k jídlu, k pití, ani k tišení bolesti, protože je pravděpodobné, že bude muset podstoupit operativní zákrok v anestezii. Bylo by také dobré nalézt oddělenou část, dát ji do sáčku s ledem a ten do nádoby nebo dalšího sáčku s vodou a ledem. Zavolat rychlou záchrannou pomoc a předat jim zraněného spolu s oddělenou částí, aby ji mohli k tělu přišít zpátky.
- Následkem takového poranění může být bolest, lokální nebo celkové infekce, velká ztráta krve, později k různým infekčním komplikacím. (Drábková, 1997).

5 ZÁVĚR

Závěrem shrnuji celou svou diplomovou práci, ve které jsem se zabýval otázkami přímo souvisejícími se základy hokejového bruslení.

V úvodu jsem se věnoval stručné historii bruslení u nás i v zahraničí a je zde nastíněna charakteristika hokejového bruslení v dnešní podobě a zapojení svalů při hokejovém bruslení. V dalších částech práce jsem se zaměřil na didaktický postup výuky základního hokejového bruslení s možností uplatnění nejen v trénincích HC Chotěboř.

Zpracoval jsem zde metodiku přípravy vstupu na ledovou plochu (příprava na suchu – bruslařské kroky, ale i výcvik na ledové ploše.

Vycházel jsem z názoru, že se nám do rukou dostanou úplní začátečníci, především děti mladšího školního věku. Kapitoly týkající se výcviku na ledové ploše zahrnují rozbor technického provedení pohybu, nejčastější chyby, doporučený didaktický postup výuky daného prvku, průpravná cvičení i příklady k procvičení.

Do diplomové práce jsem vložil cvičení metodického nácviku a zdokonalování hokejového bruslení.

Tato práce může sloužit jako didaktická příručka pro trenéry hokejového bruslení i pro učitele na 1. stupni základní školy při výuce základního bruslení, ale i trenérům mladších žáků a všem, co chtějí začít bruslit. Jistě ji budou moci využít i začínající bruslaři jiných věkových kategorií. V příloze najdeme vybraných cvičení.

Tím bylo dosaženo cíle, který jsem si stanovil při volbě tématu této diplomové práce.

6 RESUMÉ

Diplomová práce se zabývá problematikou základního hokejového bruslení a jeho využití v rozvoji hokejového bruslení a trenérství, či v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.

Práce je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické.

Teoretická část obsahuje rešerši dostupné literatury o hokejovém bruslení, informace o historii a vývoj bruslení, jak u nás, tak ve světě. Obsahem charakteristika bruslení, lokomoce a rovnováha, dále i hygiena hokejového bruslení a význam hokejového bruslení z hlediska výchovného a zdravotního.

Praktická část je věnována samotným základům bruslení vhodným pro děti mladšího školního věku, doplněnou o obrázky video ze cvičení vhodné pro začínající bruslaře. Popis výstroje a výstroje dětí a upozornění na možné úrazy na ledě s následnou první pomocí, ale také na koordinaci a rovnováhu.

RESUME

This diploma thesis deals with basic hockey skating and its use in the development of hockey and skating coaching or physical education classes in the 1st grade of primary school.

The work is divided into two parts, theoretical and practical.

The theoretical part contains a search of available literature on hockey skating, information about the history and development of skating, both at home and abroad. Content characteristics skating, locomotion and balance, as well as hygiene hockey skating and hockey skating importance in terms of educational and health care.

The practical part is devoted to the very basics of skating suitable for primary school children, accompanied by video images of the exercises suitable for beginning skaters. Description of the weaponry and equipment of children and warning of possible accidents on ice, followed by first aid, but also coordination and balance

7 POUŽITÁ LITERATURA

1. BARTOŇ, B., HAVRÁNKOVÁ, D. Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy II, bruslení, krasobruslení, lední hokej a rychlobruslení. Praha: SPN, 1982
2. BUZKOVÁ, K. Strečink. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-1342-X
3. DRÁBKOVÁ, J. Akutní stavy v první linii. Praha: Grada Publishing, 1997. ISBN 80-7169-238-7
4. HAVRÁNKOVÁ, D., Metodika, technika a organizace základního bruslení. Praha: Sportpropag, 1985
5. HRÁZSKÁ, G. Krasobruslení. Praha, Grada Publishing a.s., 2006. ISBN 80-247-0984-8
6. KOSTKA, V., ŠAFAŘÍK, V., ZACHOVÁ, B. Základy bruslení a ledního hokeje pro posluchače DS na PI. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p., 1962
7. MĚKOTA, K., NOVOSAD, J., Motorické schopnosti, Olomouc, 2005 ISBN 80-2440981-x
8. MIKULÁŠ R., STODOLA, J., MATOUŠEK, T., kol. Na bruslích Českou republiko. Praha: Dokořán, 2005. ISBN 80-7363-046-X
9. MILČÍNSKÁ, V. Vyučovací postup základního bruslení. [Závěrečná práce]. Brno: Pedagogická fakulta MU v Brně, 1997
10. MUŽÍK, V. Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň základní školy. Brno: Masarykova univerzita, 1991. ISBN 80-210-0338-3
11. ONDŘEJ, O, a kol. Rekreační sport II. Praha: Olympia, 1988
12. PAVLIŠ, Z., PERIČ, T. Abeceda hokejového bruslení. Praha: ČSLH, 2003
13. PAVLIŠ, Z., PERIČ, T., NOVÁK, Z., BERÁNEK, J. Příručka pro trenéry ledního hokeje. Příbram: Český svaz ledního hokeje. 1998. ISBN 80-238-2194-6
14. PERIČ, T. Sportovní příprava dětí, Grada, Praha: SPN, 2004
15. PERIČ, T. Základy tréninku a pravidel o ledním hokeji., Grada, ISBN: 80-247-0472-2
16. PYTLÍK, J., Hokejové bruslení. Grada, Praha, 2015. ISBN: 978-80-247-5742-1
17. RYBÁROVÁ, E. a kol. Psychologie a pedagogika. Praha: Avicenum, 1986

18. ŠAFAŘK, V. et al. Teorie a metodika bruslení. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972. 171 s
19. ŠKVARDOVÁ, P. Využití bruslení na 2. stupni základní školy. Brno Pedagogická fakulta MU v Brně, 1999
20. ŠŤASTNÁ-KÖNIGOVÁ, J. Nekonečné stopy bruslí. Praha: Olympia, 1985
21. ZEMÁNKOVÁ, M., Pohyb nad zlato: Hanex, 1996, ISBN 80-85783-118
22. WWW.ELITEPROSPECTS.COM/Bjorn Kinding
23. WWW.HOKEJ.CZ
24. WWW.HOP.RVP.CZ
25. WWW.https:\\publi.cz
26. WWW.JOP.RVP.CZ
27. WWW.NOVAK-HOKEJ.WBS.CZ
28. WWW.POJDHRATHOKEJ.CZ
29. WWW.POWERSLIDE.COM
30. WWW.RENBO.CZ
31. WWW.SPOKEYREGAL.CZ

8 FOTODOKUMENTACE



Obrázek 54 - čekání na trénink



Obrázek 55 - trenér vysvětluje gólmanovi postoj



Obrázek 56 - jízda vzad



Obrázek 57 - překládání



Obrázek 58 - pád na ledovou plochu