

ZÁKLADY BRUSLENÍ

PRÁCE S DETAILEM

**MIROSLAV PŘEROST
PETR STUDNIČKA**

I. DÍL



BRUSLENÍ JAKO KLÍČOVÁ DOVEDNOST HRÁČE LEDNÍHO HOKEJE

O rozvoji, technice a metodice bruslení je dnes k dispozici velké množství materiálů dostupných i na internetu. Lze získat nepřeberné množství informací, tréninkových prostředků a metodických materiálů, které nám dávají široký a přesto ucelený pohled na rozvoj této dovednosti. Zvyšováním kvality bruslení u hráčů zvyšuje tempo hry, vytváří tlak na hráče při jejich rozhodování a vyžaduje kvalitnější rozvoj dalších dovedností.

Zdokonalování techniky bruslení a jeho následné užití ve hře vytváří i nové požadavky na jeho trénink. Excelentnost v jeho provedení můžeme dosáhnout jen kvalitní metodikou, odhalováním a odstraňováním chyb a práce s detaily. Je potřeba rozvíjet bruslení v jeho jednotlivostech a využít ho ve hře v jeho komplexnosti. Práci s detaily je pak možno posouvat kvalitou směrem k celkovému rozvoji hráče. Množstvím kvalitních opakování lze vytvářet a posilovat dovednostní automatismy.

U každého hráče je potřeba pracovat na co nejlepším technickém provedení a usilovat o využití ve hře. Využít veškeré prostředky k tomu přiblížit se k "ideálu". Přesto je však nutné akceptovat prvky tzv. vlastního stylu hráče. U každého jedince se v průběhu učení budou vyskytovat určité rozdílné

detaily, které v celkovém výsledku nemusí mít vliv na využití dovednosti. Velký vliv mají i anatomické předpoklady (délka paží a nohou, pohyblivost a postavení kloubů, svalový rozvoj a svalová struktura). Klíčovým bodem zůstává efektivita provedení ve vztahu k výkonu dovednosti a maximální využitelnost ve hře.

Nedílnou součástí učení bruslení je i rytmika, která nám dává při jejím rozvoji provádět bruslařské dovednosti ve své jednoduchosti i komplexnosti se zrcadlovou přesností.

Cílem našeho materiálu je ukázat klíčové body pro rozvoj techniky bruslení a pojmenovat detaily, které jsou důležité pro zdokonalování každého hráče.



I. VÝSTROJ

Bez správně zvolených chráničů a bruslí lze velmi těžko postupovat k rozvoji dovednosti v oblasti bruslení. Jejich velikost a upevnění na těle hráče je velmi důležité. Stranou nyní ponecháme diskuzi na téma, jaké značky výstroje jsou ty nejlepší a jaké se ke kterému hráči hodí, protože je to z pohledu tohoto tématu zavádějící.

Je dnes dostatečné množství odborníků, prodávajících výzbroj a výstroj, kteří dokáží každému hráči individuálně poradit. Zde se chceme hlavně

zaměřit na správné oblečení hráče. Často se stává, že nesprávná výstroj a její upevnění může radikálně zamezit hráči v rozvoji této klíčové dovednosti.

ZAVÁZÁNÍ BRUSLÍ





Jazyk brusle
podsunout pod
chránič holeně



Jazyk brusle
podsunout pod
chránič holeně

Jazyk brusle lze nechat vně a opřít
o něj hranu chrániče





Klíčové při zavazování bruslí je to, aby byl umožněn předozadní pohyb v brusli. Kotník musí mít volný pohyb tak, aby umožnil správný náklek a umožnil závěrečný palcový odraz.

Chrániče holení, ramen a kalhoty musí velikostí a délkou odpovídat postavě hráče a umožnit základní pohyb pro bruslařský krok.

Pohyb vychází ze čtyř základních opěrných bodů - kyčle, kolene, kotníku a palce.



! Nejčastější chyby

- 1 Příliš velká nebo malá výstroj
- 2 Brusle neodpovídající věku a úrovni rozvoje hráče
- 3 Znemožnění pohybu ve čtyřech základních opěrných bodech

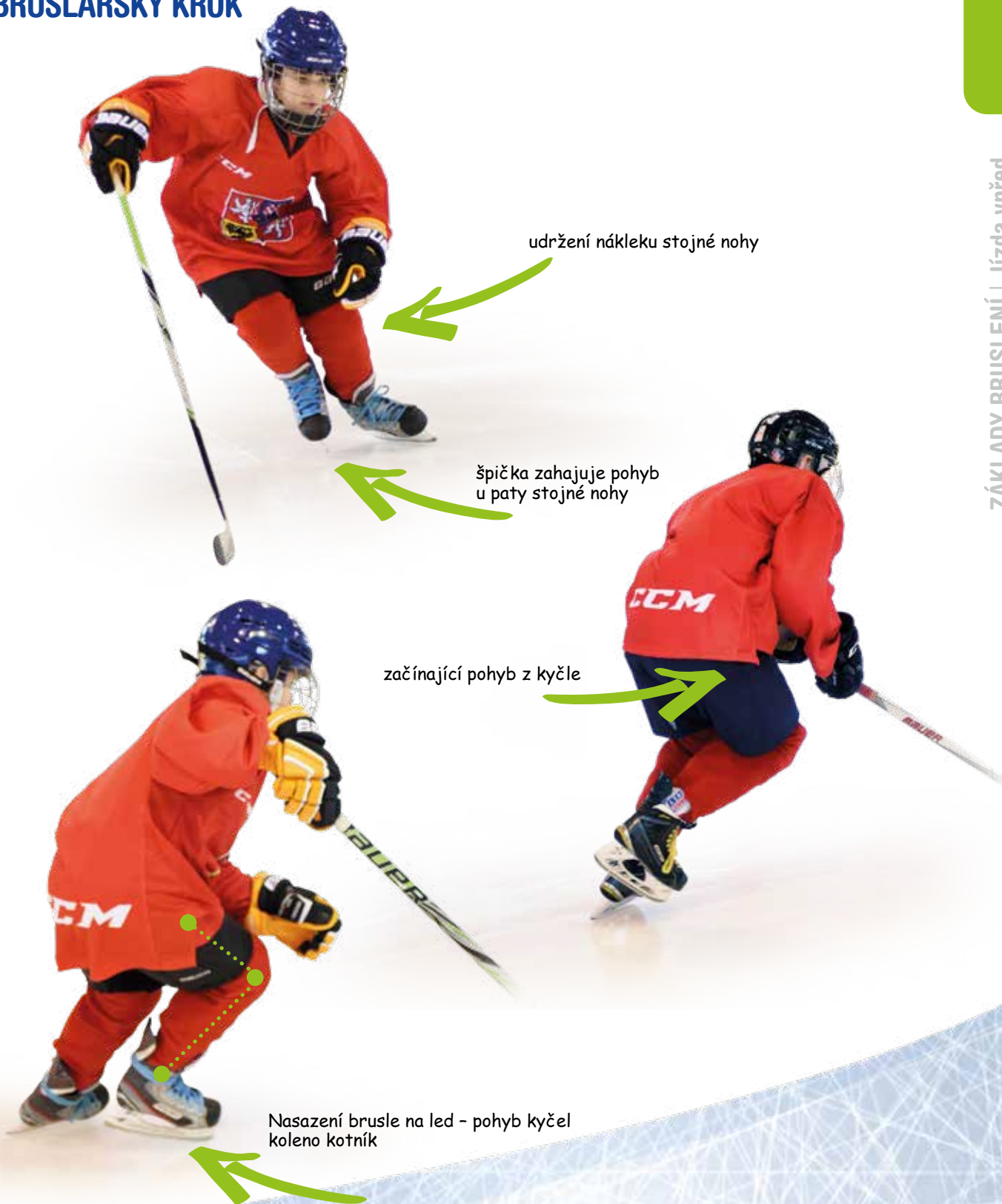


- 4 Velikost a délka hole
- 5 Velký a dlouhý dres

II. JÍZDA VPŘED

- ☑ Základní postavení těla – nohy v postavení širší kyčlí, tělo mírně vpřed s rovnými zády, pokrčená kolena – náklek, ruce připraveny pro uvolněný pohyb vpřed a vzad, hlava v prodloužení těla

BRUSLAŘSKÝ KROK



Prodloužený
pohyb
odrazové
nohy -
kyčel,
koleno se
propíná,
kotník

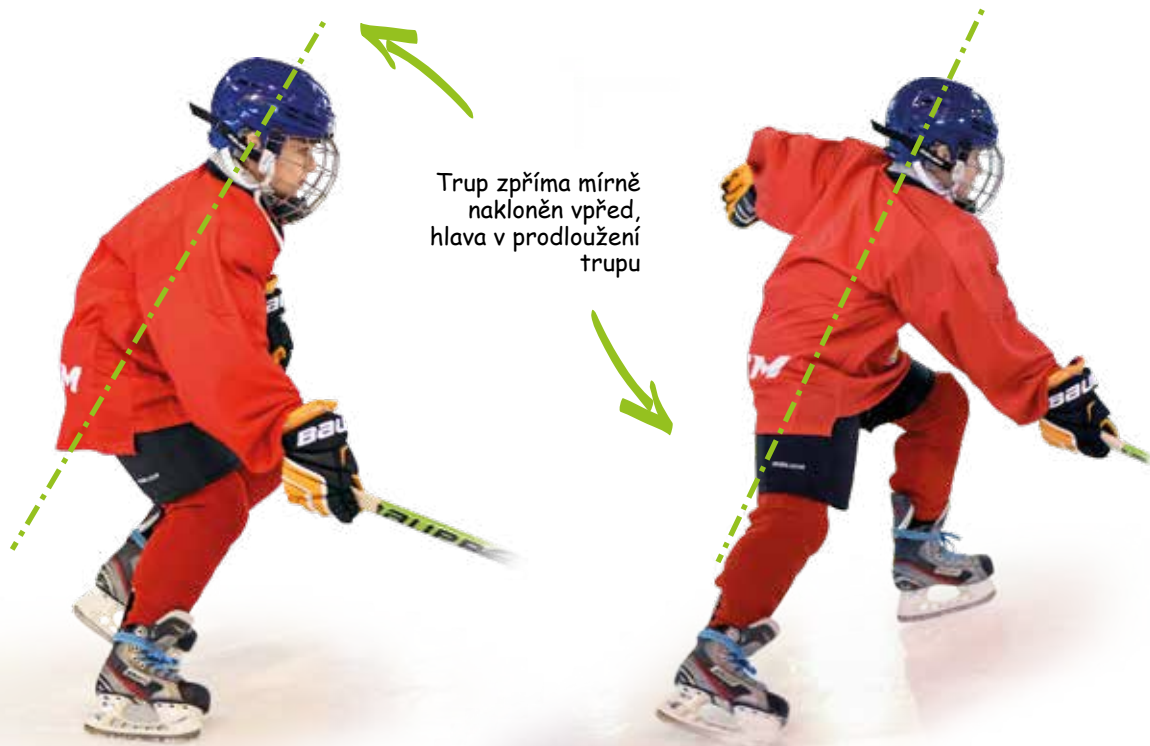


Závěr odrazu propnutím koníku
a palcový odraz



OPAKOVÁNÍ POHYBU Z OPAČNÉ NOHY





Trup zpříma mírně
nakloněn vpřed,
hlava v prodloužení
trupu

OPAKOVÁNÍ POHYBU Z OPAČNÉ NOHY



RUCE - PŘEDOZADNÍ POHYB POKRČENÝCH PAŽÍ



Hůl - ruka v pohybu
dlaní vzhůru -
umožňuje předozaďní
pohyb paží



! Nejčastější chyby

- 1 Široké nasazení na bruslařský krok – krátký skluz
- 2 Propnutí stojné nohy
- 3 Nedotažení odrazu – kyčel, koleno, kotník
- 4 Chybějící palcový odraz – odraz plochou brusle
- 5 Strnulé držení těla
- 6 Nedostatečný pohyb paží
- 7 Pohyb paží mimo předozaďní směr
- 8 Hlava směřující dolů k podložce
- 9 Hůl vysoko nad ledem
- 10 Špatný rytmus – brusle se nepravidelně vrací do správné pozice (dobrý krok, špatný krok)

KLÍČOVÉ BODY



1

**NÁKLEK A NASAZENÍ
BRUSLE NA LED**

2

**KROK:
KOLENO-KYČEL-KOTNÍK-
PALCOVÝ ODRAZ**

3

RYTMIKA POHYBU

- Schopnost souhlasných pohybů do obou směrů, jak v délce kroku, nasazení bruslí na skluz tak ve fázi protažení kroku.
- Časově pravidelné změny v jednotlivých pohybech.



JÍZDA VPŘED

ROZBOR POHYBU



III. JÍZDA V OBLOUKU

- ☑ Přejod z přímé jízdy – změny směru
- ☑ Základ pro nácvič překládačky

OBLOUK



JÍZDA PO OBOU BRUSLÍCH

- přenesení váhy na hrany bruslí
- udržení nákleku
- hůl ve směru jízdy



Předsunutí brusle
určující směr zatáčení
Váha rovnoměrně na obou bruslích



Náklek - stejně jako při jízdě vpřed



Váha mírně přenesena na přední nohu
na vnější hranu - udržení nákleku



Přetočení ramen do směru zatáčení
- vnější rameno směrem ke svislé ose těla

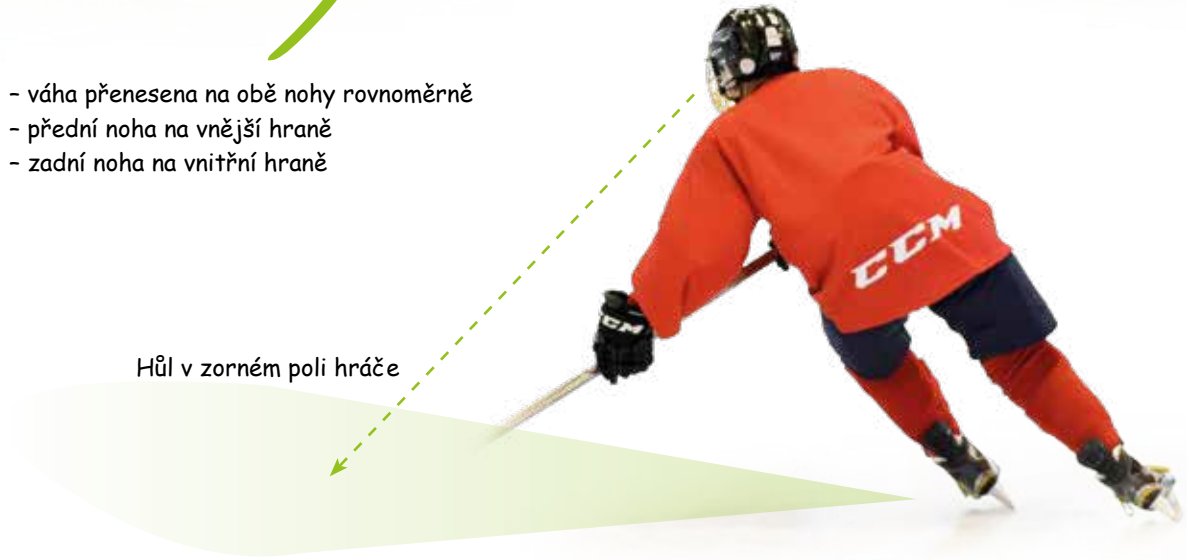


Volná ruka před
tělem pro rychlý
úchop hole



Hlava sleduje směr pohybu

- váha přenesena na obě nohy rovnoměrně
- přední noha na vnější hraně
- zadní noha na vnitřní hraně



Hůl v zorném poli hráče

UKONČENÍ OBLOUKU
- ZPĚT DOPŘÍMÉ JÍZDY
Ramena se vrací do přímé jízdy



KLÍČOVÉ BODY



1

ZAHÁJENÍ OBLOKU

3

VEDENÍ OBLOKU VE VÝDRŽI
POSTAVENÍ NOHOU A ROZLOŽENÍ VÁHY TĚLA





2

UKONČENÍ OBLOUKU

3

VEDENÍ OBLOUKU VE VÝDRŽI
POSTAVENÍ NOHOU A ROZLOŽENÍ VÁHY TĚLA



4

☑ Práce ramen, paží a směru hole
textový bod na doplnění



Nejčastější chyby



- 1 Úplně propnutá kolena
- 2 Jízda po obou bruslích vedle sebe – váha na patách bruslí
- 3 Váha pouze na zadní brusli
- 4 Jízda po zadní noze – vnitřní noha v zanožení
- 5 Nezpevněný trup – kymácivý pohyb
- 6 Ramena přetočena vně od směru pohybu
- 7 Velký předklon trupu, nestabilní těžiště těla
- 8 Hlava skloněna
- 9 Hůl na straně od směru pohybu

JÍZDA V OBLOKU I. – ROZBOR POHYBU



příprava na oblouk



nasazení do pozice na hrany bruslí



držení postavení po celou délku
pohybu vedení oblouku



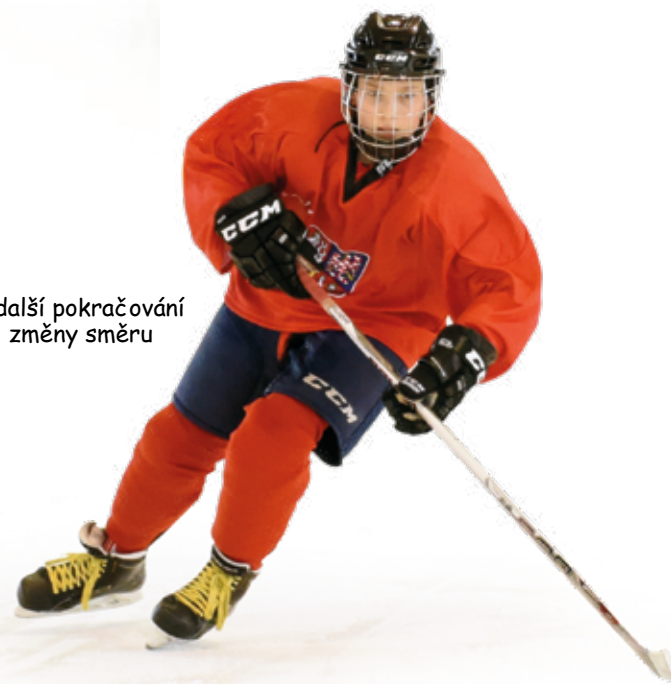
držení hole
v zorném úhlu hráče



hlava ve směru jízdy



ukončení oblouku



příprava na další pokračování
pohybu nebo změny směru

JÍZDA V OBLOUKU I.

ROZBOR POHYBU



JÍZDA V OBLOUKU II. – ROZBOR POHYBU



ruka směřuje před tělo



rychlá možnost úchopu hole



stabilizace polohy



ukončení pohybu...



... a následný krok do jízdy vpřed

JÍZDA V OBLOUKU II.

ROZBOR POHYBU



JÍZDA V OBLOUKU III. – ROZBOR POHYBU



hůl může být uchopena oběma rukama

důležité je přetočení ramen



hlava ve směru pohybu



stabilizace polohy ve vedení oblouku



stabilizace polohy ve vedení oblouku



stabilizace polohy ve vedení oblouku



následuje začátek bruslařského kroku

JÍZDA V OBLOUKU III.

ROZBOR POHYBU

