

BOHEMIAN HOKEJ-PRESS, a. s., V Ráji 878, 530 02 Pardubice,  
tel.: 040/32765, 32770, fax: 040/ 6330437, E-mail: HOKEJ@pce.cz



# TRENÉRSKÉ LISTY

ČÍSLO: 21  
ROK: 1999  
VYCHÁZÍ JAKO PŘÍLOHA TÝDENÍKU HOKEJ 15/99

ČSLH  
Za elektrárnou 419  
170 00 Praha 7  
Tel.: 02/375447  
8727426  
8727430  
Fax: 02/3116096

## **OBSAH**

**Úvod / 3 /**

- 1. Cvičení jednotlivců – pohyblivost / 4 /**
- 2. Cvičení jednotlivců – síla / 8 /**
- 3. Cvičení ve dvojicích – pohyblivost / 14 /**
- 4. Posilovací cvičení ve dvojicích / 16 /**
- 5. Zvedání a nošení ve dvojicích nebo trojicích / 19 /**
- 6. Úpoly, přetahy, přetlaky a způsoby zápasu / 19 /**
- 7. Posilovací cvičení s plným míčem / 20 /**
- 8. Posilovací cvičení s lehkými činkami / 27 /**
- 9. Švihadla / 29 /**
- 10. Krátké tyče / 32 /**

# 1. CVIČENÍ JEDNOTLIVCŮ - POHYBLIVOST

Pohyblivost chápeme jako schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Pohyblivost má řadu synonym nebo zpřesňujících výrazů např.: kloubní pohyblivost, flexibilita či ohebnost resp. pružnost.

Rozlišujeme pohyblivost aktivní a pasivní. Aktivní pohyblivost znamená maximální kloubní rozsah dosažený pomocí aktivního stahu svalstva pohybujícího se v kloubu. Pasivní pohyblivost je dána rozsahem pohybu v kloubech při působení vnějších sil (opory, gravitace, partnera).

Velikost rozsahu pohybů v kloubech omezuje řada činitelů. Patří k nim anatomické zvláštnosti, síla svalů zajišťujících pohyb, věk, napětí a uvolnění svalů a další podmínky jako únava, vnější teplota a rozcvičení.

Mezi anatomické činitele pohyblivosti patří druh a tvar kloubu. Větší či menší pohyblivost určuje tvar styčných ploch kostí kloubu, rozsah je dán především plošným rozsahem hlavice a jamky kloubu. Rozsah omezuje dále napětí kloubního pouzdra a vazů, rozložení svalů v okolí kloubu a kostní výstupky. Významnou úlohu má pružnost tkání, zkrácené a neelastické svaly brání dobrému pohybu v kloubech, na druhé straně příliš volné svaly znamenají volné a nestabilní klouby.

Nesmíme zapomínat ani na psychické činitele, protože emoce, psychické napětí, nervozita vedou ke zvýšenému svalovému tonu, což představuje pro úroveň pohyblivosti a její ovlivňování celkově nepříznivou situaci.

**Pohyblivost lze zlepšit:**

- zvýšením pružnosti svalů obklopujících kloub, protažením vazivového aparátu,
- usměrněním reflexní aktivity svalů kloubu,
- dosažením potřebného uvolnění svalů,
- využitím rozcvičení,
- posílením antagonistů,

Stanoveného cíle se dosahuje kombinací protahovacích, uvolňovacích a posilovacích cvičení, jejich využívání je základem odpovídajících metod.

**Metody aktivního cvičení**

Cvičení charakterizuje krajní polohy dosahované vlastním svalovým úsilím. Může jít o cvičení dynamická nebo statická.

**Aktivní dynamická cvičení**

Cvičení využívají pohybové energie částí těla v podobě hmitů nebo švihových cvičení. Protahovací podnět je krátkodobý, je nezbytné cvičení vícekrát opakovat, jako minimální pro jedno cvičení se zdá počet opakování 15 - 20.

### Aktivní statická cvičení tzv. strečink

Podstata cvičení spočívá v delším setrvání v krajní poloze 10 - 30 sekund. Při prvním natažení se po několika sekundách dostavuje pocit zmenšení napětí, jestliže se namísto toho napětí svalu zvyšuje, znamená to přetížení.

### Metody pasivního cvičení

Krajní polohy při cvičení se dosahuje působením vnější silou.

### Pasivní dynamické cvičení

Strukturálně jsou tato cvičení obdobou aktivních dynamických cvičení : rytmické hmity s rostoucí amplitudou pohybu až do krajní polohy. Rozdílný je způsob natažení svalu : v pasivních cvičeních se jako vnější síly využívá působení partnera, gravitace nebo opory.

### Pasivní statická cvičení

Cvičení tohoto typu znamenají pasivní dosažení krajních poloh a setrvání v nich pomocí vnějších sil (přidržení partnera)

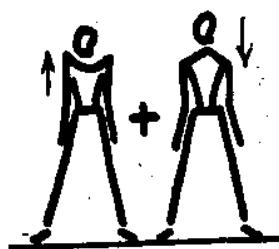
### Metoda kontrakce - relaxace - natažení

Protahovací cvičení této metody se zakládají na využívání ochranného útumu tj. určitého uvolnění svalu po předchozím napětí.

- metodický postup :

1. natahování : sval pasivně natáhneme do polohy pod hranici bolestivosti,
2. kontrakce : v dosažené poloze natažený sval maximálně staticky kontrahujeme proti největšímu odporu po dobu 4 - 6 sekund,
3. relaxace : po kontrakci uvolníme sval v dané poloze (2 - 3 sek.),
4. natahování : po uvolnění následuje další protažení svalu, v této poloze setrváme asi 8 sekund,

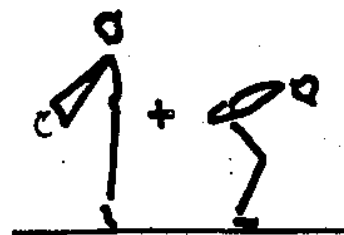
### Cviky pohyblivosti : pohyby lopatky a ramenního kloubu



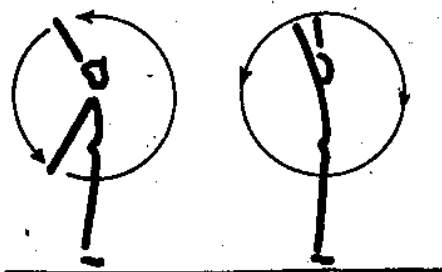
Obr. 1  
Stoj rozkročný – pohyby  
ramen vzhůru a dolů



Obr. 2  
Rovný předklon , paže výdrž

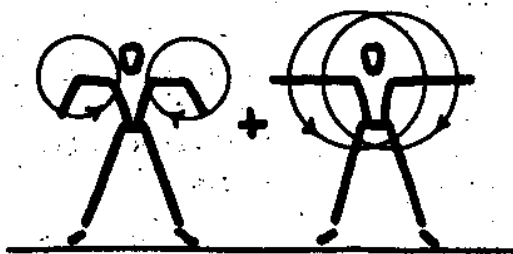


Obr. 3  
Podřep spojný – výpon,  
podřep



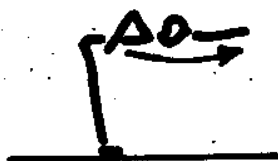
Obr. 4

a) bočné nesoudobé kruhy vpřed,  
b) bočné soudobé kruhy levou vpřed  
a pravou vzad,



Obr. 5

a) kruhy předloktím dolů,  
b) kruhy dolů,



Obr. 6

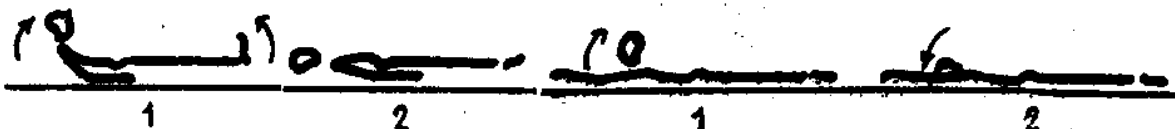
Stoj spojný – pohyby  
paží jako při plavání,



Obr. 7

### Trup

Dotýkat se země co nejdále za hlavou,  
pokrčit nohy, kolena se dotýkají země,



Obr. 8

Předklon hlavy – 1. přitáhnout špičky  
nohou k bérům, 2. vzpřím hlavy,

Obr. 9

Leh na břicho – vzpažit, 1. záklon hlavy,  
2. vzpřím hlavy;



Obr. 10

Vzpor klečmo – pohyblivost páteře,



Obr. 11

Vzpor klečmo – přechod do kluku a zpět,



Obr. 12  
Klek – zapažit, sepnout ruce za tělem,  
předklon – vzpřím,



Obr. 13  
sed zkřížený skrčmo – ruce vbok, úklon  
hlavy vlevo – vzpřím – úklon vpravo,

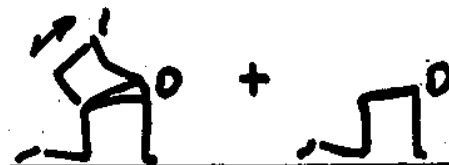
### Dolní končetiny



Obr. 14  
Sed skrčmo, kolena od sebe,  
chodidla k sobě, tlačit kolena  
co nejvíce stranou dolů,



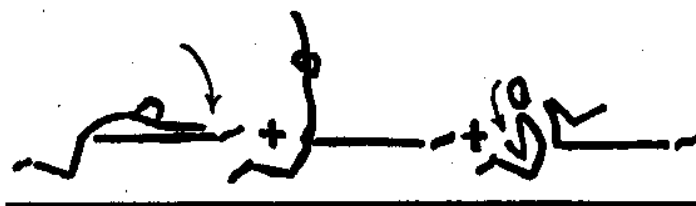
Obr. 15  
stoj spojný – přitáhnout  
nohu kolenem k trupu,



Obr. 16  
vzpor klečmo – levou rukou  
uchopit skrčenou levou nohu,  
vytáhnout nohu vzad,



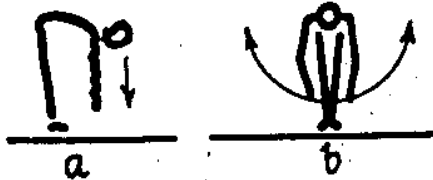
Obr. 17  
Skrčit přednožmo levou, předklon hlavy,  
zanožit levou, prohnut zálkon hlavy, hmit  
v zanožení vzhůru a dolů,



Obr. 18  
1. Hluboký ohnutý předklon, vzpažit, dotknout  
se špičky levé nohy, 2. vzpřím, 3. otočit trup  
záklon - dotknout se pravým loktem pravého  
kolena,

### Cviky uvolňovací

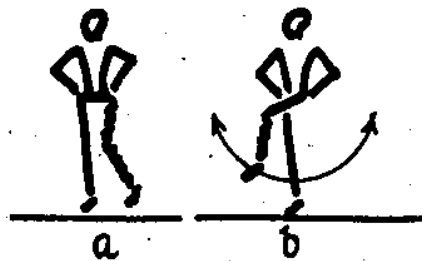
Ve cvičební praxi musíme rozlišovat pohyblivost a uvolněnost. Uvolňovat začínáme nejdříve jednotlivé svalové skupiny paží a nohou pomocí protřepávajících pohybů v sedu, lehu. Rovněž pasivní komňhavé pohyby volně visících končetin a trupu mají žádaný uvolňovací účinek. Využíváme přitom plně zemské gravitace. Uvolňovací cvičení zařazujeme mezi namáhavější cvičení jako odpočinkové prvky, při nichž dochází k zvýšenému oběhu krevnímu v tkáni a k odplavování metabolitů.



Obr. 19

Stoj spojný - předklon,

- a) uvolňování svalstva paží protřepáváním,  
b) pasivním komháním vpravo, vlevo,



Obr. 20

- a) uvolňování svalstva protřepáváním,  
b) uvolňování svalstva pasivním komháním vpřed a vzad,



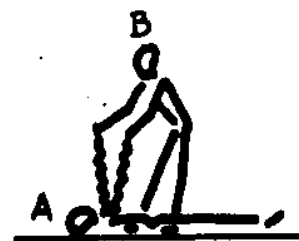
Obr. 21

Uvolňování svalstva nohou protřepáváním,



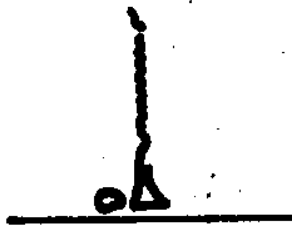
Obr. 22

Uvolňování svalstva paží a nohou protřepáváním,



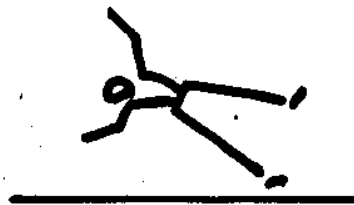
Obr. 23

A leh - vzpažit,  
B úchop za ruce,



Obr. 24

Stoj na lopatkách,



Obr. 25

Leh- upažit, úplné uvolnění svalstva,  
duševní i tělesná relaxace,

## 2. CVIČENÍ JEDNOTLIVCŮ – SÍLA

Sílu můžeme definovat jako schopnost překonávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí. Z fyziologického hlediska vystupuje síla jako zdroj pohybů člověka, jako schopnost vykonávat tělesnou činnost. Z fyzikálního hlediska se každý tělesný pohyb děje určitou silou, má určitou rychlost, jisté zrychlení, trvá určitou dobu. Ve smyslu didaktickém představuje tato schopnost důležitou kvalitativní charakteristiku volných řízených pohybů člověka, jimiž řeší konkrétní pohybový úkol.

**Cviky síly horních končetin** - těmito cviky posilujeme svalstvo paží a pletence ramenního, při většině cviků posilujících paže procvičujeme i svalstvo břišní a zádové.

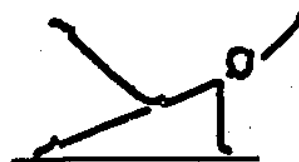
Cvičení na sílu paží provádíme pomalu, tahem a nebo naopak se zvyšovanou rychlostí a náhlým zastavováním v přesné poloze. Velmi účinné jsou cvičení v podporech, kdy se váha přenáší na paže.



Obr. 26  
1. Vzpór ležmo – na prstech,  
2. vzpor oporem o dlaně,



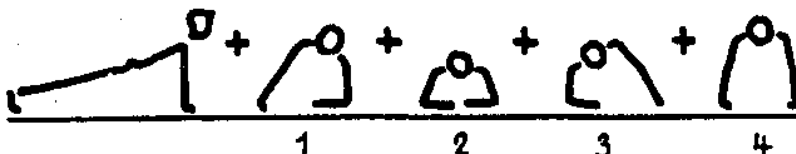
Obr. 27  
Vzpór ležmo – vzpažit levou,  
hmitání vzad a vpřed,



Obr. 28  
Vzpór ležmo – vzpažit levou,  
zanožit pravou,



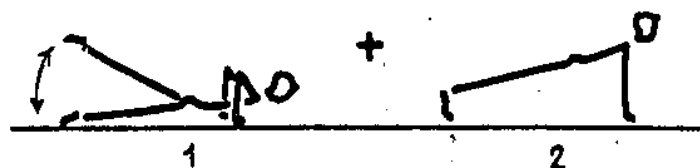
Obr. 29  
Vzpór klečmo – odrazem rukama  
i nohama výskok, tlesknout ve  
vzduchu a dopad zpět,



Obr. 30  
Vzpór ležmo – 1. podpor na předloktí levou,  
2. podpor na předloktích ležmo, 3. podpor  
na předloktí pravou, 4. vzpor ležmo,



Obr. 31  
1. Klik ležmo vysazeně,



Obr. 32  
1. Klik ležmo – zanožit levou,  
2. Vzpór ležmo – přinožit levou,



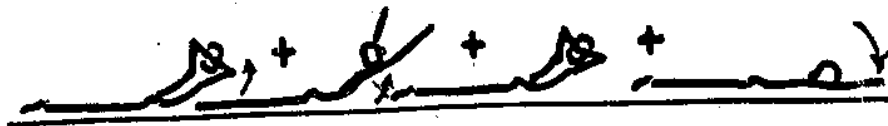
Obr. 33  
Vzpór vzadu ležmo – klik vzadu ležmo,



## Cviky síly - trup

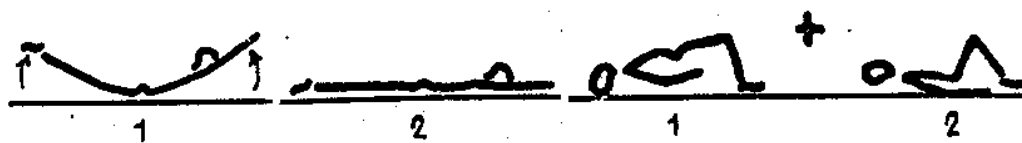
Zádové svaly - cviky pro posilování zádového svalstva mají bezprostřední vliv na správné držení těla a sledujeme jimi :

- posilování svalstva v oblasti lopatek,
- protahování prsního svalu,
- zvětšování pohyblivosti ramenního kloubu,



Obr. 34

1. Hrudní záklon, 2. Vzpažit zevnitř, 3. Skrčít ruce v týl, 4. Vzpřím - vzpažit,



Obr. 35

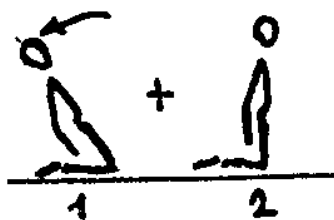
1. Hrudní záklon - zanožit,
2. Vzpřím - položit trup a nohy na zem,

Obr. 36

Leh pokrčmo,

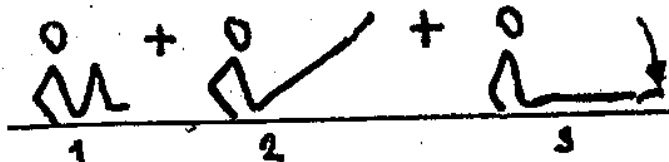
1. Zvednout trup a pánev nad zem,
2. Spustit trup, paže a pánev na zem,

**Břišní svaly** - nejlépe procvičíme zvedáním nohou v sedu a lehu, přechody z lehu do sedu a záklony trupu ve stoji, kleku nebo sedu, přidáním rotace trupu nebo nohou, vychýlováním do stran působíme zároveň na šikmé a příčné břišní svalstvo. Pokud chceme posilovat pouze břišní svalstvo provádíme cviky bez fixace dolních končetin.



Obr. 37

1. V kleku náklon vzad,
2. Klek,



Obr. 38

1. Skrčít přednožmo, 2. Přednožit,
3. Spustit nohy těsně nad zem,



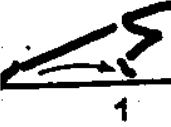
Obr. 39  
Vzpor vzadu sedmo –  
přednožit – napsat ve  
vzduchu číslice



Obr. 40  
Střídavě skrčování a napínání  
nohou jako při jízdě na kole



Obr. 41  
Leh – vzpažit - přednožit -  
hmitání vzhůru a dolů



Obr. 48  
Střídavě odraz  
zánožný pravo



Obr. 42  
1. Sed – skrčit – obejmout nohy  
2. Leh – vzpažit – přednožit



Obr. 43  
1. Sed – přednožit – dotknout se rukama  
špiček  
2. Leh – spustit nohy na zem



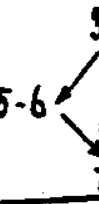
Obr. 50  
Vzpor dřepů  
1. Odrazem  
pravou,  
2. Odrazem  
levou,



Obr. 44  
Leh – vzpažit – přednožit,  
hmitání nohama vlevo a vpravo

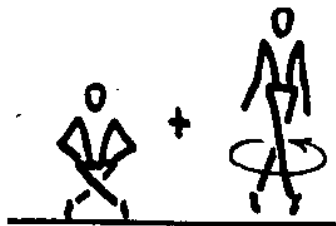


Obr. 45  
Leh – upažit – přednožit, pokládat nohy  
střídavě vlevo a vpravo na zem

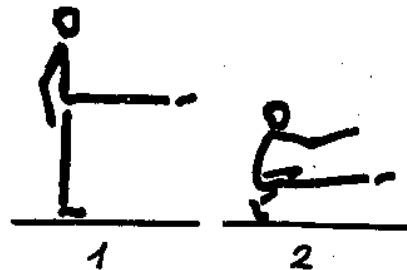


Obr. 52  
Stoj spoj  
po obvod

**Cviky síly dolních končetin** - při posilování svalstva dolních končetin musíme rozlišovat dvě skupiny cviků. První skupinu cviků - statické posilování - tvoří přechody ze stojů do podřepů, dřepů, kleků, sedů a zpět.



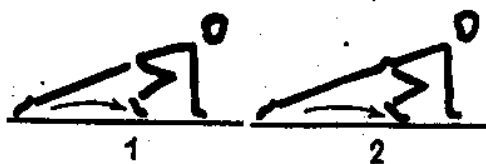
Obr. 46  
Sed zkřížený skrčmo pravou přes



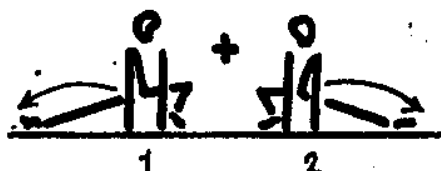
Obr. 47  
Stoj spojny – 1. přednožit pravou,  
2. dřep na levé - předpažit



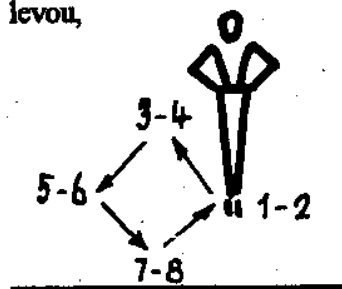
Obr. 54  
Stoj roz  
1.-2. Po  
3. Posk



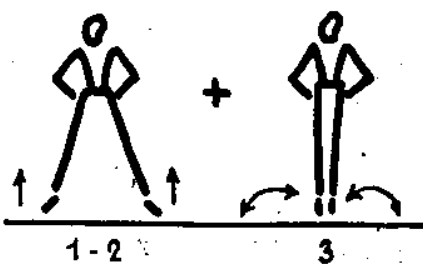
Obr. 48  
Střídavě odrazem vzpor dřepmo  
zánožný pravou, levou,



Obr. 50  
Vzpor dřepmo únožný levou,  
1. Odrazem vzpor dřepmo únožný  
pravou,  
2. Odrazem vzpor dřepmo únožný  
levou,



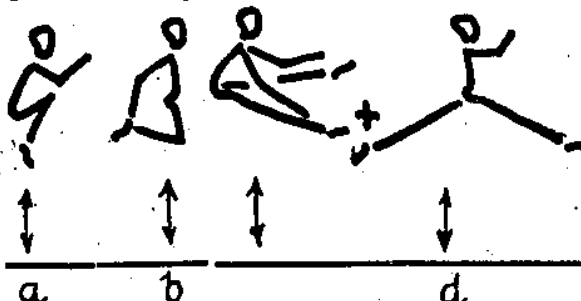
Obr. 52  
Stoj spojný - poskoky  
po obvodu čtverce,



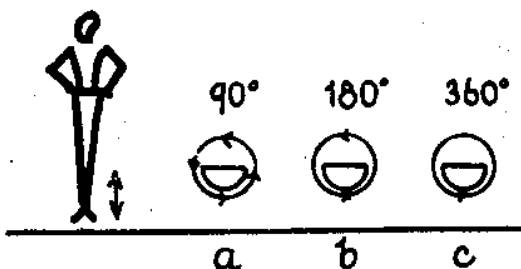
Obr. 54  
Stoj rozkročný -  
1.-2. Poskoky ve stoji rozkročném  
3. Poskok s úderem nohou o sebe



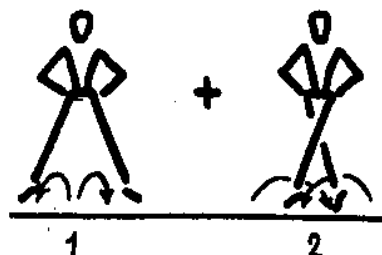
Obr. 49  
Dřep únožný pravou - upažit -  
přenášení váhy,



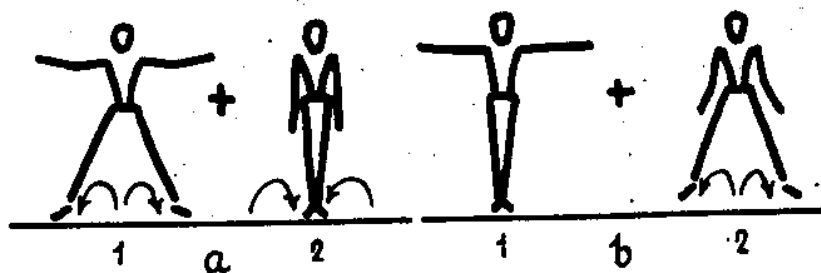
Obr. 51  
Stoj spojný - poskoky,  
a) skok se skrčením přednožmo,  
b) skok se skrčením zánožmo,  
c) skok s přednožením roznožmo,  
d) skok roznožný levou vpřed a pravou vzad,



Obr. 53  
Stoj spojný - poskoky po obvodu kruhu,  
a) poskok čtvrtobratem,  
b) poskok půlobratem,  
c) poskok s celým i dvojným obratem,



Obr. 55  
Stoj spojný -  
1. Poskokem stoj rozkročný  
2. Poskokem stoj zkrřížný levou vpřed



Obr. 56

a) Stoj spojný ,

1. poskokem stoj rozkročný – upažit,
2. poskokem stoj spojný – připažit,

b) Stoj rozkročný,

1. poskokem stoj spojný – upažit,
2. poskokem stoj rozkročný – připažit,

Druhou skupinou cviků - dynamické posilování - tzv. „skokanský trénink“.

### Rozvoj výbušné síly dolních končetin – „ skokanský trénink “

čas zatížení	- 10 - 15 sec.
odpočinek	- 120 sek. i více
opakování	- 5 - 8 x
odpočinek mezi sériemi	- 5 - 10 min.
počet sérií	- 3 - 5

Kombinovat skoky do maximálně možné délky se skoky zaměřenými na max. rychlost pohybu. V hokejové praxi se osvědčila dráha 15 - 20 m střídavě 1 x do max. délky, 1 x max. rychle, přestávka 3 - 5 minut a opakovat.

Příklad jednoho komplexu násobených skoků (opakuje 4 x):

- skoky po levé noze,
- skoky po pravé noze,
- skoky po levé noze vlevo a vpravo,
- skoky po pravé noze vlevo a vpravo,
- skoky z levé na pravou nohu (imitace bruslení),
- skoky snožmo,
- skoky snožmo vlevo a vpravo,
- chůze v dřepu s přednožováním a obraty,
- žabáky atd.

Organizační formy :

- překážky,
- v družstvu,
- ve dvojicích,

## Překážky

V případě, že hráči nezvládají násobené přeskoky bez meziskoku, imitujeme překážky lavičkami nebo můžeme překážky položit, čímž snížíme výšku překážek. Dále můžeme zařadit nižší překážku nebo prostor pro meziskok, také kombinovat překážky s lavičkami. Dbáme na správnou techniku provedení, rytmus, nesmíme zapomínat na práci rukou.

Příklad :

8 x 10 překážek

7 x 10 překážek mezi sériemi 3 - 5 min. aktivní odpočinek - bago

6 x 10 překážek

## V družstvu

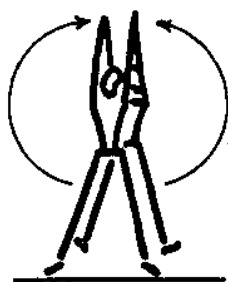
Rozdělíme družstvo na dvě skupiny, první skupina imituje řadu překážek, druhá skupina provádí násobené přeskoky bez meziskoku.

## Dvojice

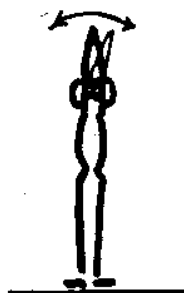
U nižších věkových kategorií nahrazujeme překážky nebo lavičky hráčem. Vytvoříme dvojice, jeden hráč imituje překážku, druhý cvičí, následuje výměna. Skáče soumož bokem nebo čelem k překážce, po levé či pravé noze, můžeme provádět imitaci bruslení.

## 3. CVIČENÍ VE DVOJICÍCH - POHYBLIVOST

### Horní končetiny



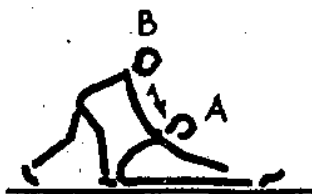
Obr. 57  
Dvojice ve stoji rozkročném,  
čelnými oblouky zevnitř  
vzpažit a zpět



Obr. 58  
Dvojice ve stoji spojném,  
hmitání střídnouč vpřed  
a vzad

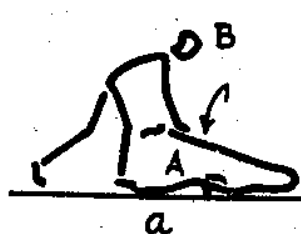


Obr. 59  
Dvojice ve stoji spojném,  
drží se za ruce ve vzpažení,  
bočné kruhy



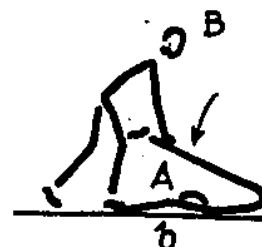
Obr. 60

A sed – předklon, hmity v předklonu s dopomocí, hlava se dotýká kolen, B tlakem na lopatky dopomáhá většímu předklonu,

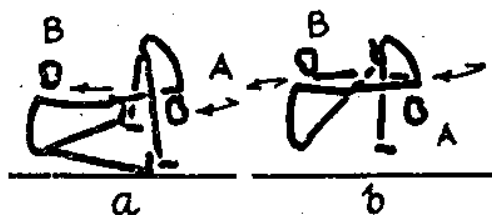


Obr. 61

a) B uchopením za paty A mu dopomá přitlačit zvednuté nohy k zemi, b) totéž, ale úchopem za jednu nohu,



br. 69 dvojice stoj zánožný sobě, ruce na ramena jednožmo povýš



Obr. 62

a) hmity v předklonu s dopomocí ve stoji rozkročném, b) totéž ve stoji spojném,



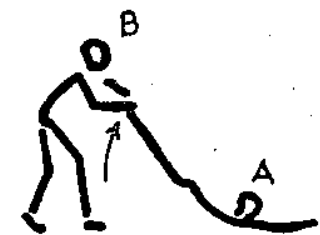
Obr. 64

Dvojice stoj rozkročný čelem k sobě, předklon, otáčení trupu vlevo a vpravo,



Obr. 66

Dvojice stoj spojný zády k sobě, vzpažit, hrudní předklon, hrudní záklon,



Obr. 67

Leh na břiše, vzpažit zevnitř, pasivní hrudní záklon s dopomocí,



Obr. 63

1. - 2. hmit v úklonu, 3. - 4. hmit v předklonu,

Obr. 65

Dvojice v kleku sedmo zády k sobě, hluboký ohnutý předklon,



Obr. 68

Leh na břiše- vzpažit zevnitř, pasivní hrudní záklon s dopomocí,

4. POSILO

Cvičení mohou velmi d a vyšší tělesnou

Cviky ve dvoj

1. cviky s pa

2. cviky akir

3. cviky o (izometricky

Při cvicích příliš velk stejné výš

Organiza

- ze zás

- při vý

zaměřen

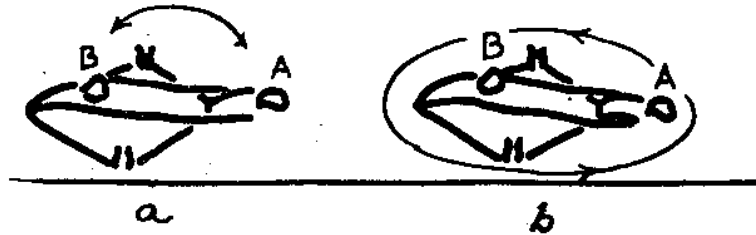
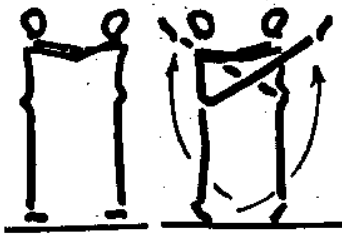
- svalst

- vytvo

provád

opako

## Dolní končetiny



Obr. 69

Dvojice stoj zánožný pravou čelem k sobě, ruce na ramenou, výšvihy přednožmo povýš pravou,

Obr. 70

a) Dvojice sed roznožný čelem k sobě, A záklon, B předklon,  
b) Totéž, ale kroužení trupem, hlava stále těsně nad zemí,

## 4. POSILOVACÍ CVIČENÍ VE DVOJICÍCH

Cvičení ve dvojicích patří mezi nejúčinnější cvičení rozvoje síly. Mají tu výhodu, že mohou velmi dobře nahradit chybějící nářadí nebo náčiní. Cvičení ve dvojicích vyžadují kázeň a vyšší tělesnou zdatnost.

Cviky ve dvojicích můžeme rozdělit na :

1. cviky s pasivní dopomocí, při nichž jeden hráč napomáhá pohybu hráče druhého,
2. cviky aktivní, při nichž oba hráči pracují přibližně stejnou silou,
3. cviky odporové, při nichž jeden hráč odporuje aktivnímu pohybu hráče druhého (izometrický stah),

Při cvicích s dopomocí je nutno vždy správně odhadnout míru dopomoci, malá je neúčinná, příliš velká může způsobit bolestivá zranění. Proto také řadíme k sobě hráče pokud možno stejné výšky a váhy.

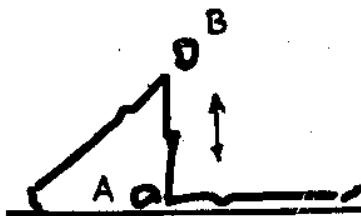
Organizace :

- ze zásobníku sestavíme přípravu na tréninkovou jednotku,
- při výběru cvičení se snažíme dodržovat zásadu celkového zatížení t.j. řadíme cviky se zaměřením na jednotlivé svalové partie v pořadí : př. svalstvo horních končetin - břišní svalstvo - svalstvo dolních končetin - zádové svalstvo atd.
- vytvoříme dvojice o přibližně stejné výšce a váze- jedna dvojice vždy cvik ukáže - trenér provádí korekci- na pokyn trenéra cvičí zbývající dvojice - interval zatížení je dán počtem opakování nebo časem - trenér provádí korekci,

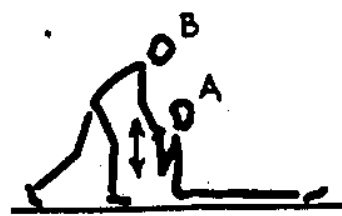
## Horní končetiny



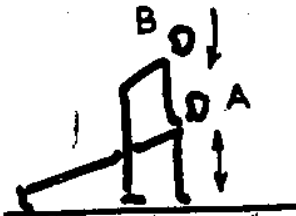
Obr. 71  
Posilování flexorů – u  
cvičence A posilování  
bederního svalstva,



Obr. 72  
A leh – předpažit,  
B vzpor ležmo na  
pažích A,



Obr. 73  
A sed, ruce u ramen, vzpažovat,  
B odporuje vzpažování,



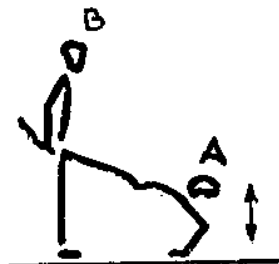
Obr. 74  
Vzpor ležmo, B tlakem  
na lopatky A odporuje  
mu ve vzporu,



Obr. 75  
A vzpor ležmo, opakované kliky s tlesknutím,  
B současně s klikem A dřep,



Obr. 76  
A přidržuje nohy,  
B kliky,



Obr. 77  
B přidržuje nohy,  
A kliky ve vzporu  
vzadu ležmo,

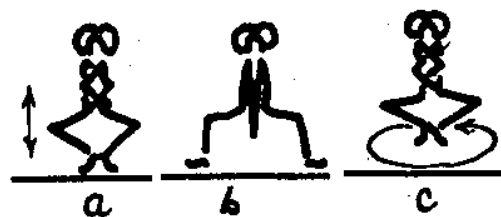


Obr. 78  
B předpažit dolů dovnitř, ruce v pěst,  
upažovat, A úchopem za zápěstí B  
odporuje pohybu,

## Dolní končetiny



Obr. 79  
Dvojice stoj spojny čelem k sobě,  
A dřep, B stoj,



Obr. 80  
Dvojice stoj spojny zády k sobě, a) zaklesnout za lokty  
opakovaně dřep a stoj, b) totéž, bez držení oporem o  
záda, c) poskoky v dřepu dokola,





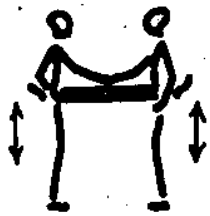
Obr. 81  
Střídavě dřep a stoj



Obr. 82  
A roznožuje  
B mu odporuje



Obr. 83  
Střídavě dřep únožný pravou  
a levou (úhyby)

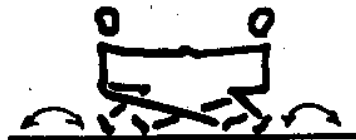


a



b

Obr. 84  
Dvojice stoj na levé čelem k sobě  
a) dřep stoj na levé noze  
b) poskoky dokola na levé noze



Obr. 85  
Dvojice dřep přednožný pravou čelem k sobě  
„kozáček“

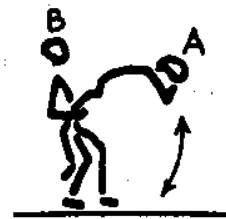
### břišní svaly



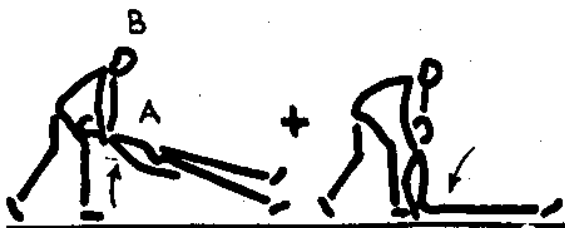
Obr. 86  
Dvojice sed roznožný  
čelem k sobě, záklonem  
leh a vzpřím do sedu



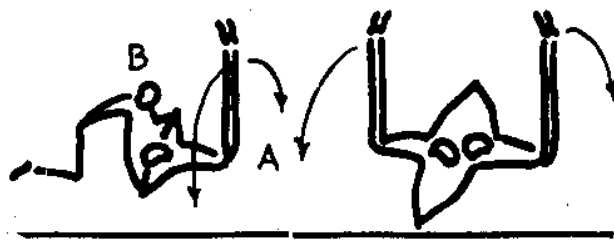
Obr. 87  
A sed roznožný na bedra B,  
rovný záklon a vzpřím



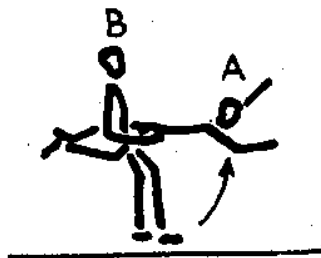
Obr. 88  
A zvedá trup nad zem, B  
přidrží rukama stehna A,  
záklonem udržuje rovnováhu



Obr. 89  
A oporem o šíji zvednout trup nad zem  
B rukama podpírá šíji A



Obr. 90  
a) A přednožovat střídavě vpravo a vlevo  
b) totéž ve dvojici



Obr. 91

A stahem vzpřimovačů trupu zvedne trup prohnutě nad zem, B záklonem a úchopem za stehna udržuje A nad zemí

## 5. ZVEDÁNÍ A NOŠENÍ VE DVOJICÍCH, TROJICÍCH

- a) formou soutěživosti
- b) formou intervalového tréninku

Nošení jsou tělesná cvičení při nichž hráči mění polohu a místo, tato cvičení vyžadují zvýšení práce svalstva téměř celého těla. Zpočátku zařazujeme snadná a jednoduchá cvičení, později výkon postupně stěžujeme :

- zvyšováním zátěže
- ztěžováním způsobu provedení
- zvyšováním počtu opakování
- cvičením ve dvojicích, trojicích, ve skupinách
- zvětšováním vzdálenosti a rychlosti pohybu

Nikdy nezařazujeme cvičení, která jsou nad síly hráčů, neboť bychom mohli způsobit těžké poškození organismu. Nejopatrnější musíme být při cvičení s žactvem. Zvedat nebo nosit spoluhráče je vhodné provádět od 12 let, a to nejvýše na vzdálenost 10 - 15 m.

## 6. ÚPOLY, PŘETAHY, PŘETLAKY A ZPŮSOBY ZÁPASU

Úpoly jsou taková cvičení, při nichž hráči přemáhají sílu jiného hráče, který s ním zápasí nebo jim zabraňuje v provedení určitého výkonu.

Úpoly dělíme na :

- a) přetahy, při nichž převládá síla tažná
- b) přetlaky, při nichž působíme silou tlačnou
- c) způsoby zápasu

Cvičíme zpravidla ve dvojicích, ale můžeme i v trojicích nebo ve větších celcích.

Úpoly jsou nejen vydatným cvičením síly, ale přispívají k rozvoji postřehu a pohotovosti, houževnatosti a prostorové orientace.

## 7. POSILOVACÍ CVIČENÍ S PLNÝM MÍČEM

Váha plných míčů musí odpovídat tělesné vyspělosti hráčů, jinak by cvičení mohlo mít škodlivý účinek. V začátku jsou vhodné 2 kg míče, pro žáky a dorostence 2 - 3 kg, pro juniory a seniory 3 - 5 kg míče.

S plnými míči provádíme nejrůznější cviky dynamické síly, výbušné i vytrvalostní síly : gymnastická cvičení, podávání, házení a chytání, cvičení dovednosti a postřehu.

Při házení používáme kromě obvyklých způsobů známých ze sportovních her i takové způsoby, které zvyšují fyziologickou hodnotu cvičení a mají silový účinek : házíme v kleku, sedu i lehu (fixace) čelem, bokem i zády k sobě, házíme více míči najednou atd. Cvičíme levou i pravou paží. Plného míče můžeme ovšem využít i pro přípravu k atletickým vrhům a hodům, jako břemene při nošení a při úpolech. Cvičení s plnými míči je zábavné a zvyšuje aktivitu hráčů.

Tím více vystává nutnost dokonalé organizace cvičení, aby nedošlo ke zbytečným úrazům.

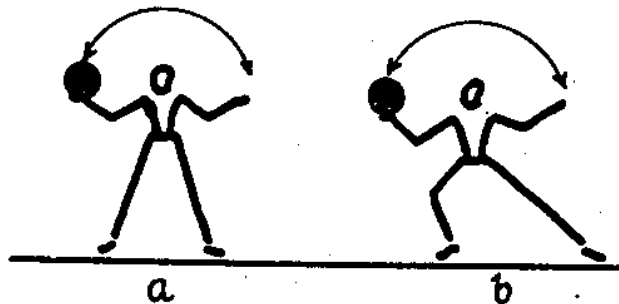
Hráči proto odhazují míč jen na znamení trenéra a vždy jen na určené místo a určenému hráči.

Zranit se je možné i při špatném chytání míče. Proto neustále zdůrazňujeme zásady správného chytání : proti míči natažené paže s prsty vějířovitě roztaženými, po dosednutí míče na prsty pružné stažení paží zpět a ztlumení míče na prsou. Ideální je, má - li míč každý hráč, nebo alespoň dvojice. Při nedostatku míčů cvičíme ve trojicích nebo čtveřicích, ve dvojřadu nebo v kruhu.

### Horní končetiny



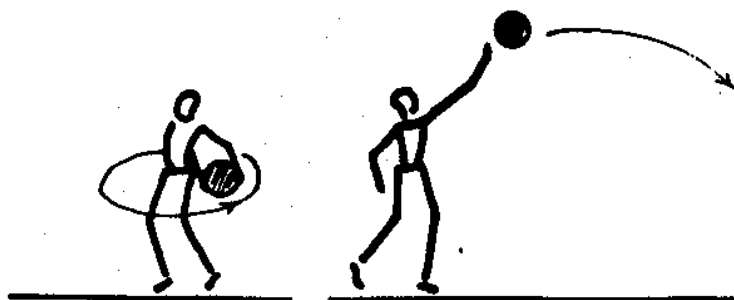
Obr. 92  
Přehazovat míč z jedné ruky do obloukem nad hlavou



Obr. 93  
Stoj rozkročný – a) přehazovat míč obloukem nad hlavou, b) totéž s podřepy únožnými

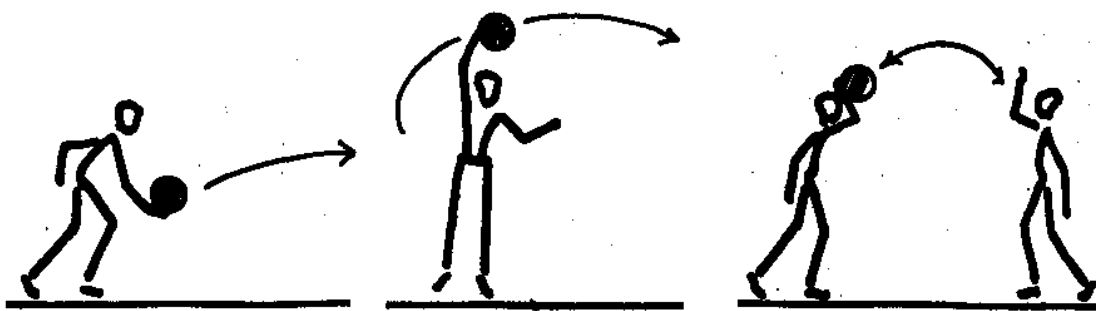


Obr. 94  
Podávat míč z ruky do ruky osmičkou mezi koleny



Obr. 95  
Předávat míč z jedné ruky do druhé kroužením kolem boků

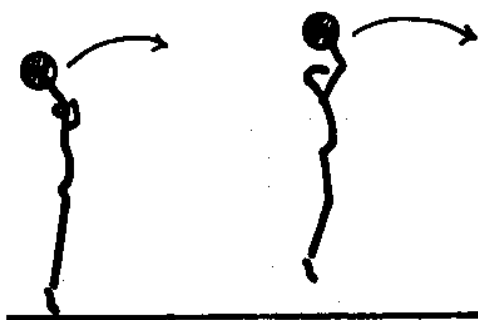
Obr. 96  
Přímý hod vpřed třením od prsou



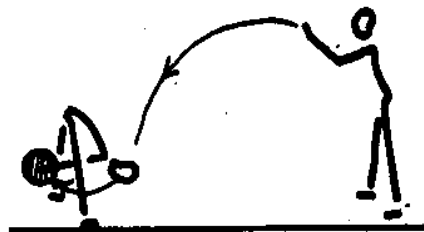
Obr. 97  
Hod obloukem dolů

Obr. 98  
Hod obloukem vzhůru  
přes hlavu

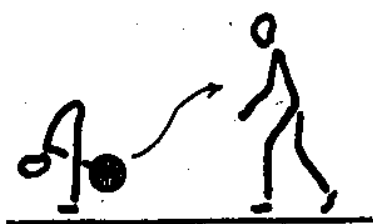
Obr. 99  
Stoj – míč nad ramenem,  
přímý hod vpřed



Obr. 100  
Stoj spojný- míč nad hlavou,  
hod obouřuč i s výskokem

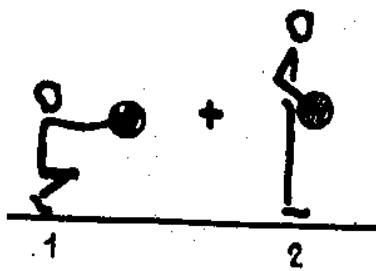


Obr. 101  
Hluboký ohnutý předklon, míč mezi nohama,  
hod obouřuč obloukem dolů mezi nohama

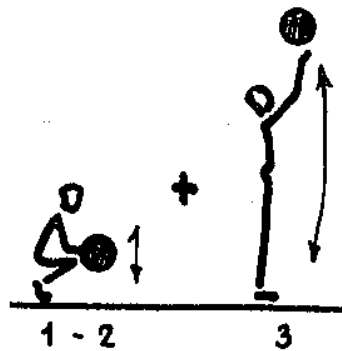


Obr. 102  
Stoj rozkročný- hod obouřuč,  
vzad obloukem dolů mezi nohama

## Dolní končetiny



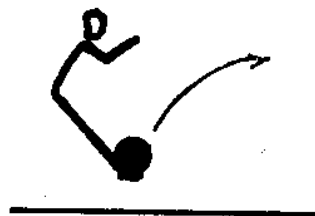
Obr. 103  
Stoj spojný – míč v předu dole  
1. dřep - míč před prsa  
2. stoj - míč vpřed dole



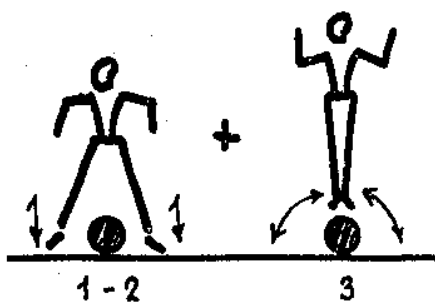
Obr. 104  
1. dřep - míč na prsa  
2. hmit v dřepu  
3. stoj , vyhodit míč obouruč vzhůru



Obr. 105  
Stoj na levé, přidržovat míč na pravém nártu, hod napnutím pravé nohy



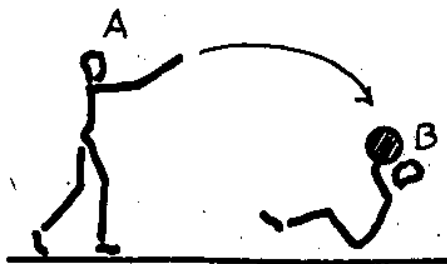
Obr. 106  
Stoj, svírat míč mezi kotníky, hod přednožením



Obr. 107  
1. - 2. dva poskoky ve stoji rozkročném  
3. skok, úder chodidly o sebe nad míčem



Obr. 108  
Vyhodit míč nohama do výše a úderem chodidel ho hodit na spoluhráče



Obr. 117

A hází míč přímým hodem směrem k B, B snaží se míč co nejrychleji vrátet



Obr. 118

Chytit míč obouruč nad hlavou, pádem vzad leh vznesmo, hod obouruč nad hlavou



Obr. 119

Leh bokem do středu kruhu, lehem vznesmo podávat míč nohama následujícímu hráči

### Zádové svaly



Obr. 120

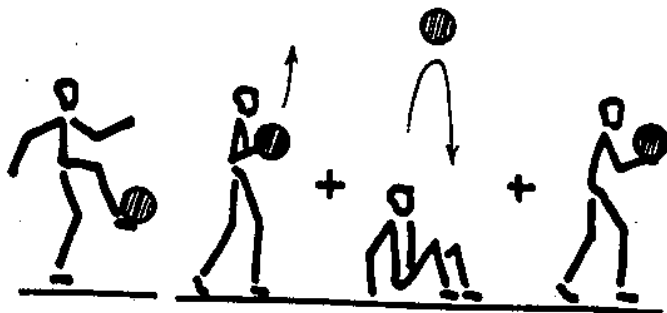
Stoj rozkročný, předklon, otáčení trupu s hmity v předklonu střídavě vpravo a vlevo



Obr. 121

Leh na břiše - hrudní záklon, míč nad hlavou, přímý hod vpřed

### Cviky postřehu, pohotovosti a obratnosti

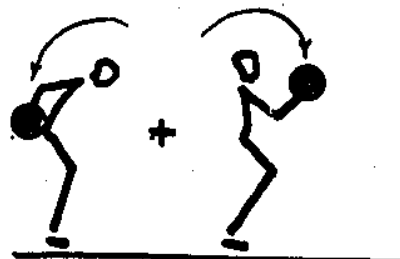


Obr. 122

Vyvažovat míč na nártu pravé nohy

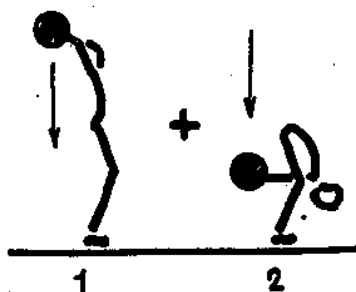
Obr. 123

Vyhodit míč, sed a vztyk, chytit míč ve stoji

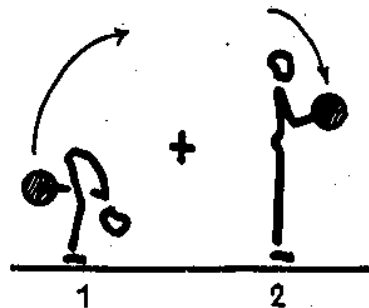


Obr. 124

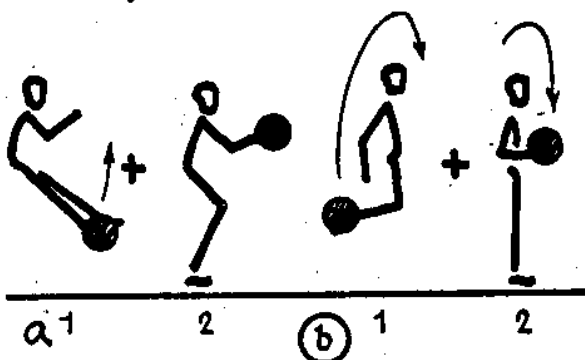
1. Vyhodit míč vzad a chytit ho za tělem 2. Vyhodit míč vpřed a chytit ho před tělem



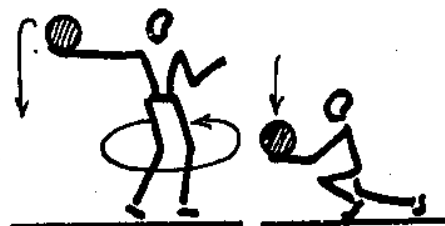
Obr. 125  
Stoj rozkročný, pustit míč za tělem,  
chytit ho rychlým předklonem, paže  
mezi nohy



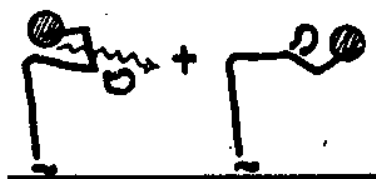
Obr. 126  
Vyhodit míč obouruč vpřed a chytit  
ho před tělem



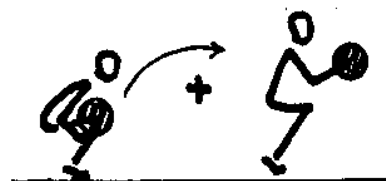
Obr.127  
a) přednožením vyhodit míč vzhůru a chytit ho  
b) skrčením zánožmo vyhodit míč vzhůru a chytit ho



Obr.128  
Míč v upažení pravé, celý obrat  
vlevo a chytit míč před dopadem



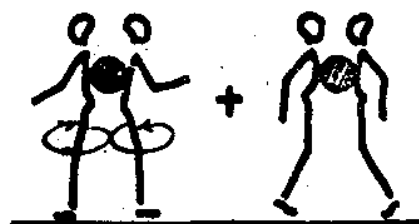
Obr. 129  
Hlubším předklonem kutálet míč po zádech  
a zachytit ho před dopadem na zem



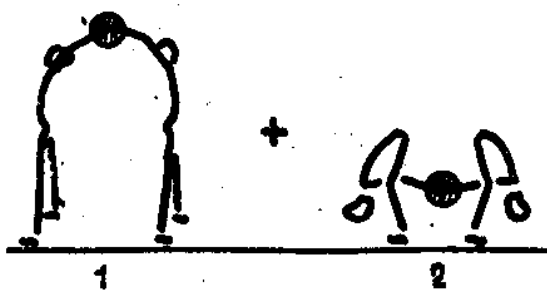
Obr. 130  
Držet míč za tělem, hodit ho obouruč mezi  
nohama vpřed a chytit ho před tělem a naopak



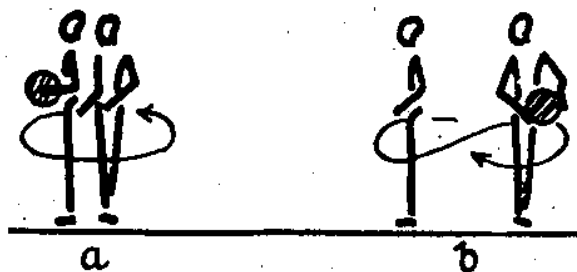
Obr. 131  
Vzpor klečmo, míč na lopatkách,  
lezení ve vzporu klečmo



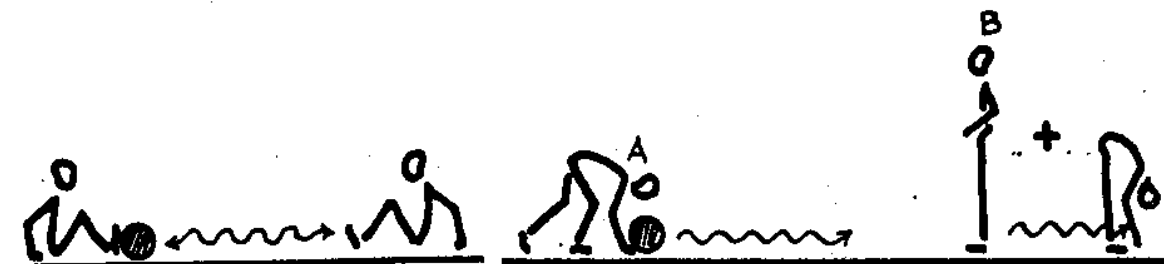
Obr. 132  
Míč přidržován vzájemně na prsou, každý člen  
dvojice provede najednou dvojný obrat



Obr. 133  
Podávat si střídavě míč nad hlavou a mezi nohama

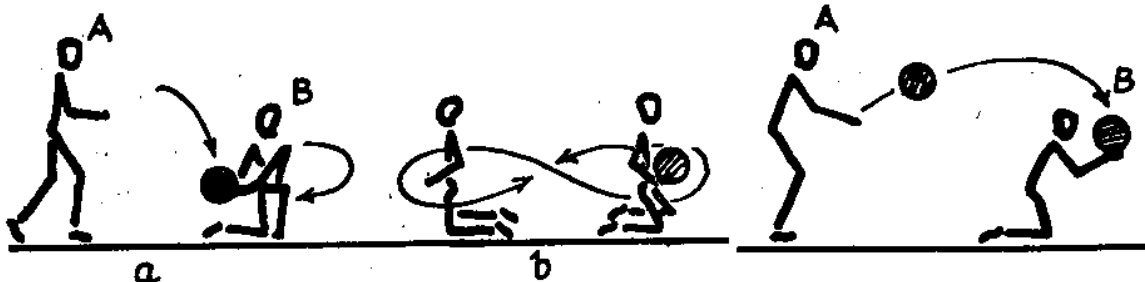


Obr. 134  
a) podávat si míč střídavě vlevo a vpravo  
b) podávat si míč do osmičky



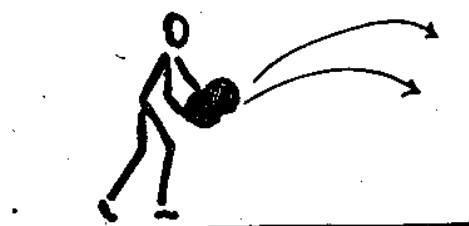
Obr. 135  
Vzpor vzadu sedmo, kutálet míč úderem chodidel

Obr. 136  
A kutálí míč směrem k B  
B když je míč před ním, výskokem celý obrat a zachytit míč

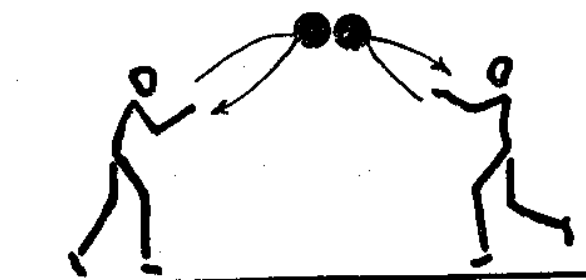


Obr. 137  
a) B chytá míč zleva a vrací ho zprava  
b) házení a chytání míče do osmičky

Obr. 138  
B v kleku zády k A chytá míč obouřuč v předpažení



Obr. 139  
Chytit oba míče jednoruč najednou



Obr. 140  
Oba hráči hází současně, míče se uprostřed obloukové dráhy setkají a odrazí se zpět



## 8. POSILOVACÍ CVIČENÍ S LEHKÝMI ČINKAMI

Lehké činky jsou typickým náčiním pro rozvoj dynamické a vytrvalostní síly. Váhu činek je ovšem třeba správně odstupňovat. U mládeže (14 - 15 let) používáme 1 kg činek, u dorostenců a juniorů 2 - 3 kg činek, u mužů můžeme zvýšit na 3 - 5 kg. Zatížení je přiměřené jestliže s činkami bez námahy z předpažení upažeme 8 - 10x.

S činkami cvičíme různými a energickými pohyby se značným počtem opakování jednoho cviku (20 - 50 x). Cvičíme do mírné únavy a po krátkém odpočinku (asi 3 minuty) sérii opakujeme. Přitom zdůrazňujeme správné dýchání. V době odpočinku zařazujeme protahovací a uvolňovací cviky bez činek.

Důležitou úlohu při cvičení s činkami má intenzita a rychlost provedení (cvičební ruch).

Zrychlení nebo zpomalení cvičebního ruchu podtrhuje posilovací účinek. Využití gravitace při pohybech dolů umožňuje uvolnění svalstva a odpočinek, střídá se tak pravidelně svalový stah a uvolnění.

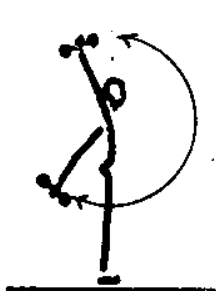
Činku můžeme držet několika základními způsoby, které ovlivňují účinnost cviků:

- v každé ruce jedna činka úchopem uprostřed
- v každé ruce jedna činka úchopem za konec (kouli)
- obě činky v jedné ruce úchopem uprostřed

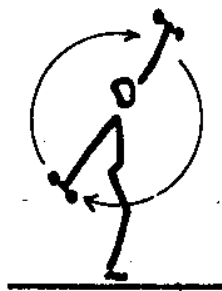
S lehkými činkami cvičíme především pohyby paží obloukem, krčením a napínáním a doprovodné pohyby paží v polohách.

Účinek cviků zvyšujeme fixací (cviky v sedu, lehu na šikmé i vodorovné lavičce).

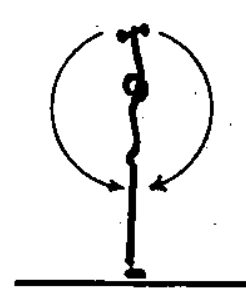
### Horní končetiny - cviky síly



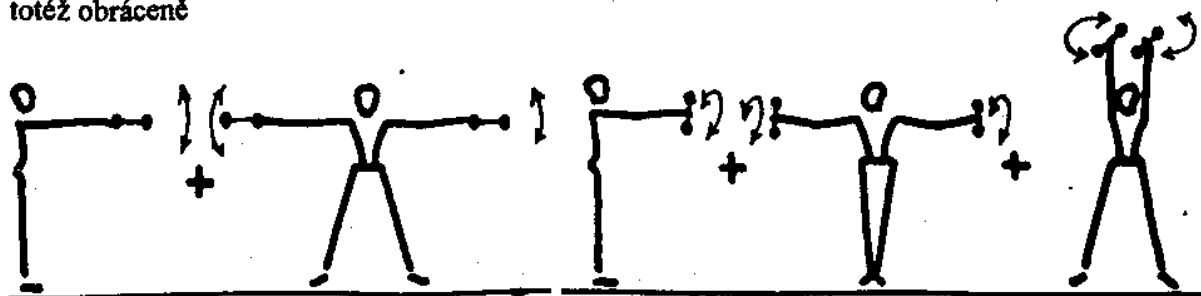
Obr. 141  
Stoj spojný, vzpažit levou,  
zapažit pravou + hmit,  
totéž obráceně



Obr. 142  
Bočné kruhy pravou vzad  
a levou dolů

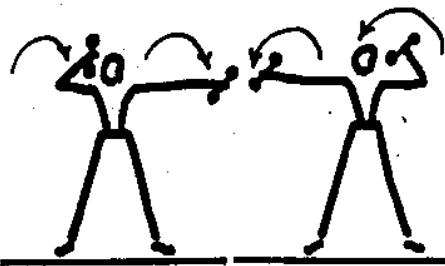


Obr. 143  
Bočné kruhy levou vpřed  
a pravou vzad



Obr. 144  
Stoj rozkročný, uchopit činky za koule,  
hmitání v předpažení, v upažení

Obr. 145  
Stoj rozkročný, točení paží v předpažení,  
v upažení, ve vzpažení



Obr. 146  
Stoj rozkročný, střídavě skrčovat  
a upažovat pravou a levou rukou

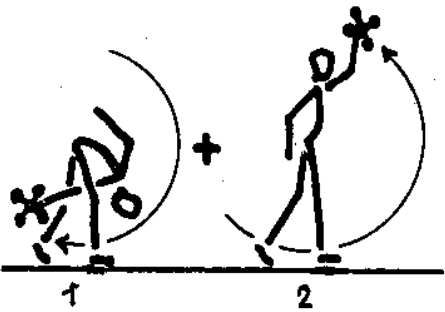


Obr. 147  
Imitace běhu, provádět  
v rychlém tempu

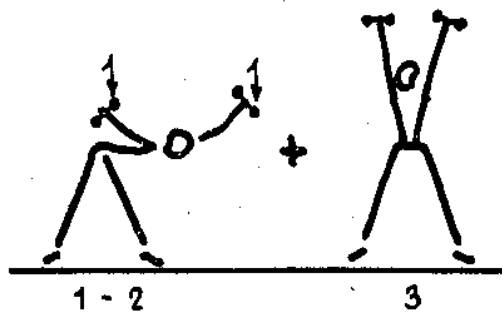


Obr. 148  
Boxerský střeh, naznačovat  
úder jako při boxu

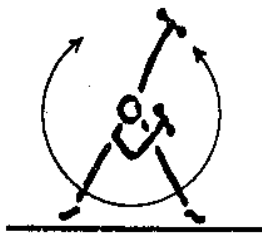
### Trup - cviky síly



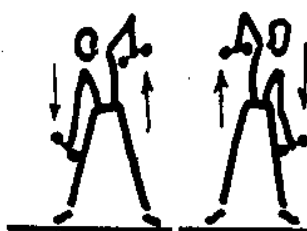
Obr. 149  
Obě činky v jedné ruce, 1. předklon,  
pravou rukou co nejdál mezi nohama  
2. vzpřím



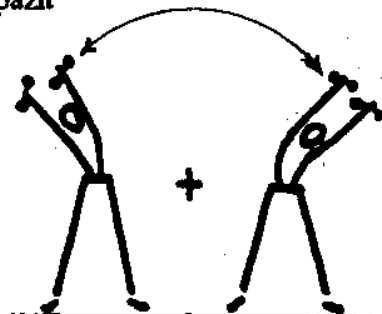
Obr. 150  
1. prohnutý předklon vlevo, upažit vzad  
2. hmit v upažení vpřed a vzad  
3. vzpřím - vzpažit



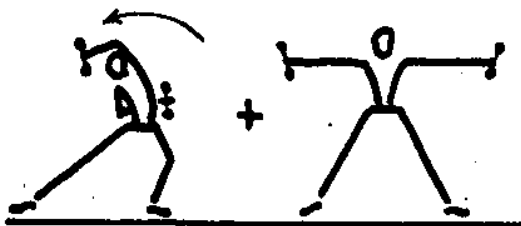
Obr. 151  
Stoj rozkročný - rovný předklon,  
otáčet trup střídavě vpravo, vlevo



Obr. 152  
Posilování šikmého a příčného  
břišního svalstva



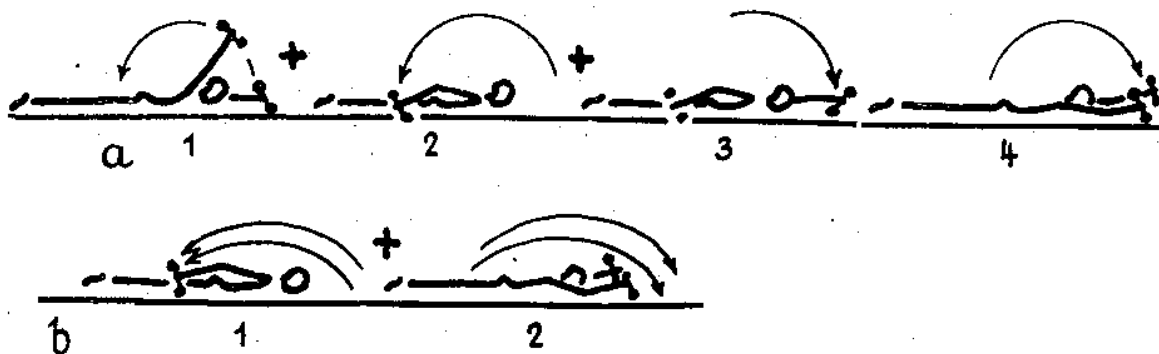
Obr. 153  
Stoj rozkročný - vzpažit,  
rovné úklony vlevo, vpravo



Obr. 154  
1. Přenosem podpěr únožný pravou - úklon vpravo,  
skrčit vzpažmo levou, skrčit zapažmo pravou  
2. přenosem stoj rozkročný - upažit

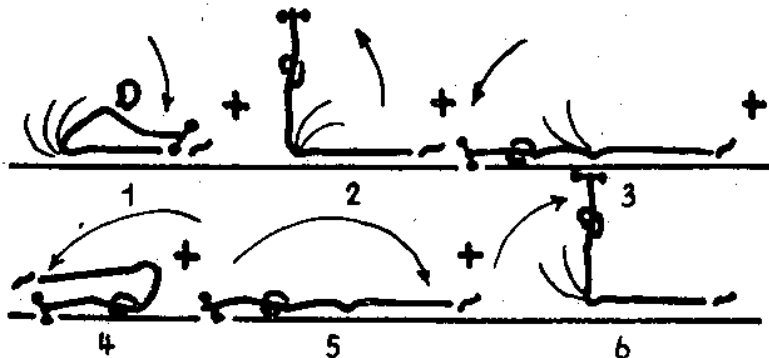


Obr. 155  
Leh na břiše vzpažit zevnitř, hrudní  
záklon, vzpřím - položit trup a paže  
na zem



Obr. 156

- a) bočným obloukem – 1. vzad připažit levou 2. vzad připažit pravou 3. vzad zapažit levou 4. vzad vzpažit pravou  
 b) 1. bočnými oblouky vzad připažit 2. bočnými oblouky vzad vzpažit



Obr. 157

- Sed – vzpažit 1. postupně hluboký ohnutý předklon 2. postupný vzpřim 3. postupně leh 4. leh vznesmo 5. leh – spustit nohy do lehu 6. sed

## 9. ŠVIHADLA

Se švihadly cvičíme především přeskoky. Po stránce fyziologické působí přeskoky švihadla především na silový rozvoj svalstva dolních končetin - dynamické posilování, na rozvoj funkce vnitřních orgánů (oběhové, dechové soustavy - cvičení vytrvalosti), pozitivně ovlivňuje oblast hlezenního kloubu a zápěstí. Cvičení se švihadly vede ke koordinaci pohybů nohou a paží, zlepšuje smysl pro rytmus a nutí hráče k pravidelnému dýchání. Je vhodné pro všechny věkové stupně. Při rozvíjení vytrvalosti mají být přeskoky co nejúspěšnější, pohyb v hlezenním kloubu (kotnících) musí být pružný. Po dopadu na přední část chodidel se měkce zhoupneme na paty a pružně odrazíme vzhůru, příliš nekrčíme v kolenou a skáče 3 - 4 cm nad zem.

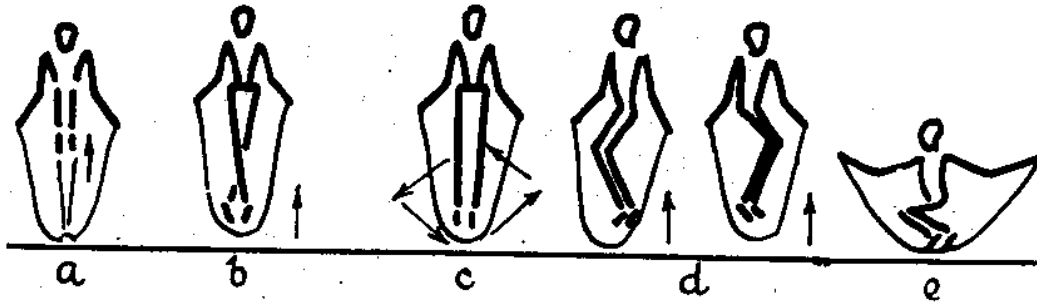
Sledujeme-li rozvíjení dynamické síly nohou skáče co nejvýše.

Hlavní chybou začátečníků bývají zbytečně vysoké přeskoky s ohýbáním zánožmo, které hráče brzy vyčerpají, dále krouživé pohyby pažemi a nesladěný pohyb nohou a rukou. Často také naráží švihadlo na zem, odskakuje do výše a způsobuje přerušování přeskoků. Délka švihadla je při přeskocích velmi důležitá. Správnou délku švihadla určíme tím, že si stoupneme chodidly na švihadlo a napneme je tak, aby konce sahały asi do výše prsních bradavek.

Máme-li nedostatek švihadel, rozdělíme hráče na dvojice, při čemž jedni cvičí a druzí odpočívají. Přeskoky přes švihadlo provádíme při kroužení vpřed, vzad, zkrížmo, při kroužení stranou (jedna ruka drží švihadlo před tělem, druhá za tělem) nebo při kroužení vodorovně (oba konce držíme v jedné ruce).

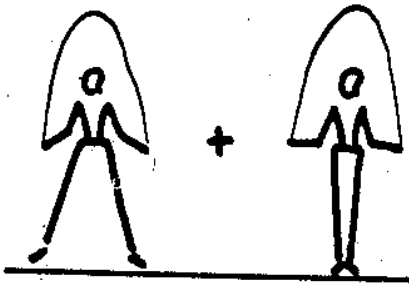
Jestliže jsme zvládli přeskoky na místě, děláme je za pohybu vpřed nebo vzad, skáčeme jednotlivě, ve dvojicích či trojicích. Přeskoky je nutné prokládat odpočinkem, ve kterém provádíme cvičení zaměřená na kloubní pohyblivost se švihadlem složeným na 1/2 nebo na 1/4 délky. Některá cvičení se složenými švihadly se shodují s cvičeními na pohyblivost, které uvádíme v zásobníku pro krátké tyče.

### Přeskoky švihadla



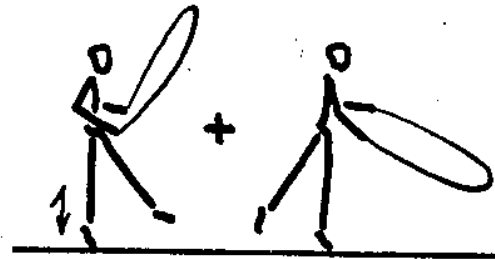
Obr. 158

a) se skrčováním přednožmo b) ve stoji snožném zkrížmo c) s poskoky po obvodu čtverce d) s natáčením v párnvi e) v dřepu



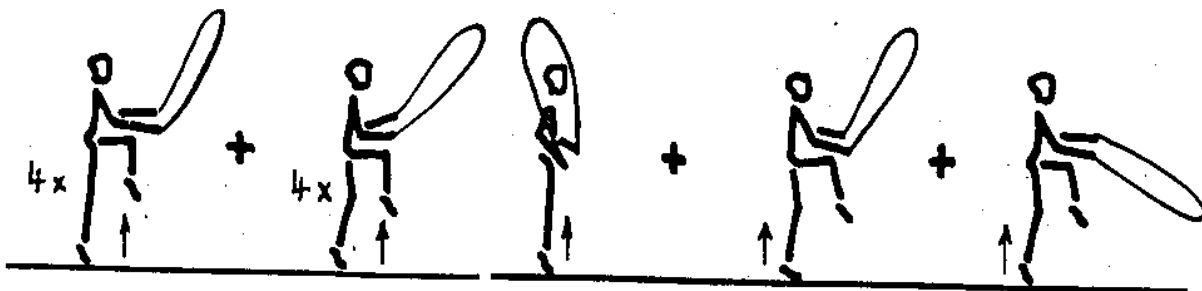
Obr. 159

Přeskoky střídavě do stoje spojného a rozkročného



Obr. 160

2x na levé s přednožením pravé, 2x na pravé se zanožením levé



Obr. 161

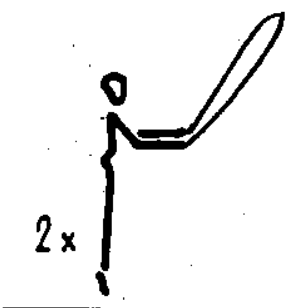
4x na levé a 4x na pravé

Obr. 162

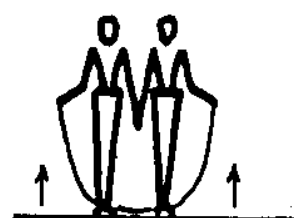
Snožmo, na levé, na pravé



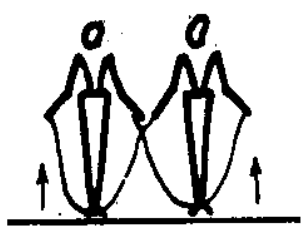
Obr. 163  
Přeskoky kroužením zkřížmo  
( vpřed i vzad )



Obr. 164  
Přeskoky snožmo dvojšvihy  
kroužením vpřed i vzad



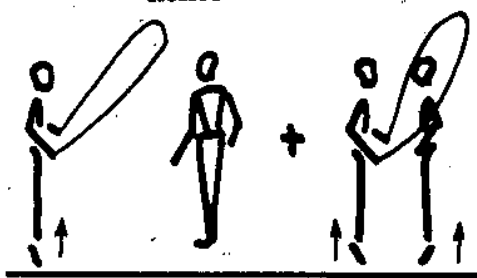
Obr. 165  
Přeskoky ve dvojici, každý  
hráč drží švihadlo za jeden  
konec



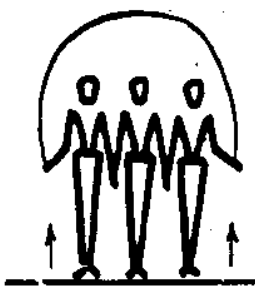
Obr. 166  
Každý hráč drží konec  
švihadla svého spoluhráče



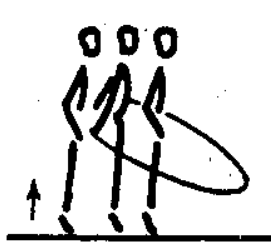
Obr. 167  
Přeskoky ve dvojici za sebou,  
švihadlo drží jeden hráč



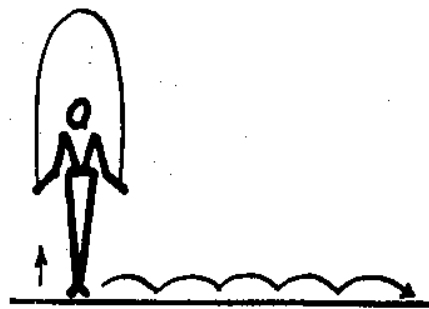
Obr. 168  
Vskakování a vyskakování  
druhého hráče



Obr. 169  
Krajní hráči drží švihadlo  
za jeden konec

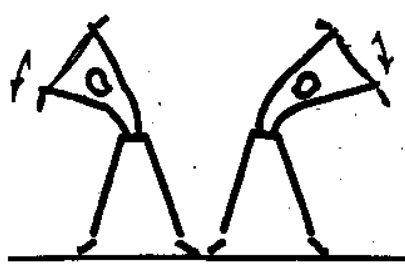


Obr. 170  
Švihadlem krouží  
prostřední hráč



Obr. 171  
Přeskoky z místa vpřed, vzad,  
stranou

**Pohyblivost**



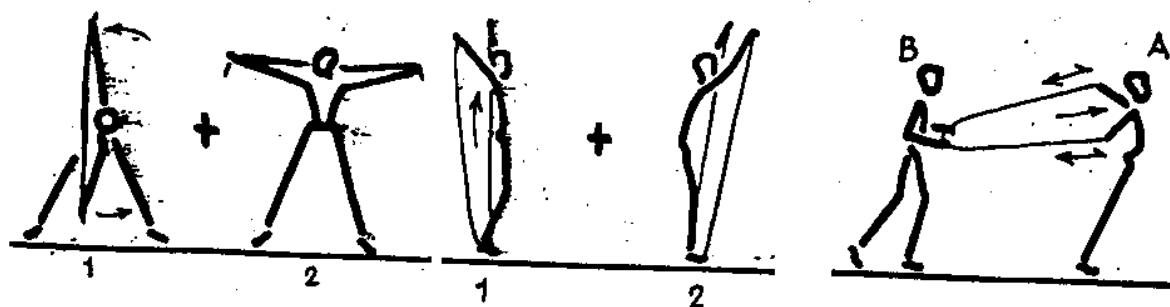
Obr. 172  
Úklony vpravo, vlevo  
s hmitem v úklonu



Obr. 173  
Přeskok skrčmo vpřed  
i vzad



Obr. 174  
Převést švihadlo nad hlavou do  
polohy vzadu dole rovně a zpět



Obr. 175

Stoj rozkročný – švihadlo na lopatkách rovně, 1. dotknout se pravou rukou špičky levé nohy, 2. vzpřim

Obr. 176

Hráč stojí chodidly v polovině švihadla, 1. hrudní záklon, upažit vzad povýš, 2. vzpřim, předpažit vzhůru

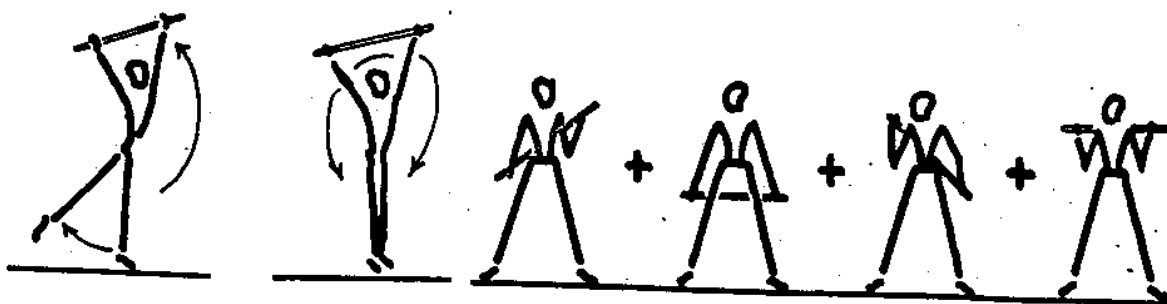
Obr. 177

A náklonem vpřed hrudní záklon s hmity, B úchopem za střed švihadla vyvažuje A

## 10. KRÁTKÉ TYČE

Většinou v hokejových klubech nemáme k dispozici krátké tyče a proto je nahrazujeme uživatými hokejkami (shafty). Délka tyčí je o něco větší než je šíře ramen hráče. Krátkých tyčí můžeme využít pro všestranné procvičení pomocí podobných cviků a podle stejných zásad jako při cvičení jednotlivců nebo dvojic bez náčiní. Tyč zvyšuje účinnost proto, že vede pohyb paží do krajních poloh, zvětšuje páku pohybu nebo slouží jako opora či překážka. Můžeme je využít k přeskakování, prolézání, podlézání, balancování, házení. Umožňují nám tak výcvik obratnosti, rychlosti, nervosvalové koordinace. Doporučujeme zařazovat krátké tyče jako tréninkový prostředek pro speciální brankářský trénink.

### Horní končetiny - cviky pohyblivosti



Obr. 178

Zanožit levou – tyč nad hlavou rovně, totéž pravou

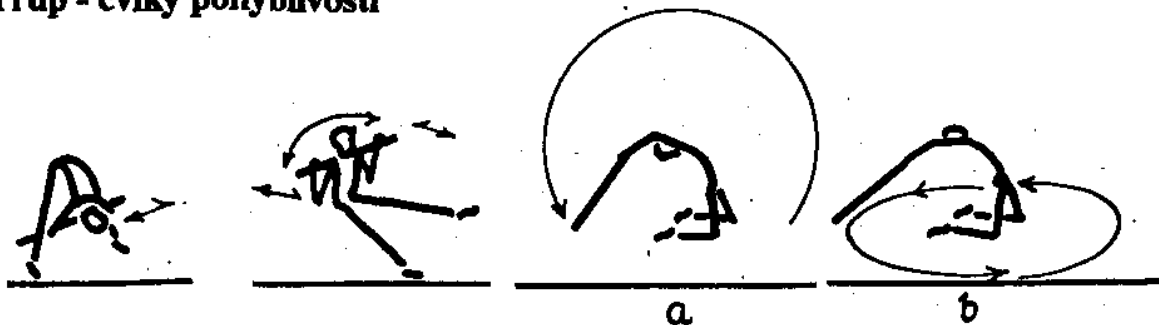
Obr. 179

Převést tyč nad hlavou do polohy vzadu dole rovně a zpět

Obr. 180

Přechody tyče z jedné polohy do druhé provádíme plynule, takže vznikne souvislý pohyb tyče za zády hráče

## Trup - cviky pohyblivosti

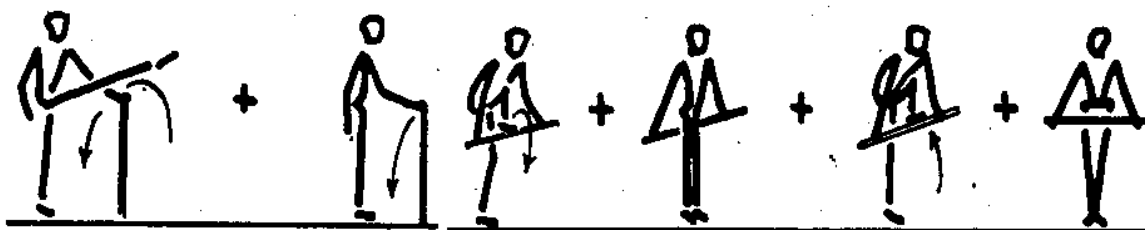


Obr. 181  
Opřít tyč o paty a  
přitahováním za ni  
hmíty v předklonu

Obr. 182  
Tyč na lopatkách rovně,  
otáčení trupu vlevo a  
vpravo s hmíty

Obr. 183  
a) hluboký záklon – dotknout se tyčí vzadu  
země, b) kroužení trupu – tyč se neustále  
dotýká země

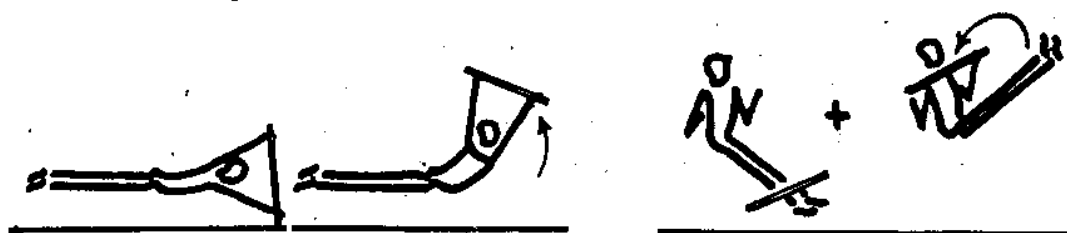
## Dolní končetiny – cviky pohyblivosti



Obr. 184  
Přešvihy přednožmo levou i pravou,  
při přešvihu pustíme na okamžik tyč  
a hned ji zase uchopíme

Obr. 185  
Přešvih skrčmo pravou, levou, vpřed a vzad

## Trup - cviky síly



Obr. 186  
Leh – tyč nad hlavou rovně,  
hrudní záklon

Obr. 187  
Sed – položit tyč kolmo na holeně, prudkým  
přednožením vyhodit tyč vzhůru chytit ji na prsou