



ČESKÝ SVAZ LEDNÍHO HOKEJE

# SEMINÁŘ ČSLH

PRO TRENÉRY SCM

PRAHA - O2 ARENA - 27.04.2011

téma přednášky:

**CELOROČNÍ TRÉNINK HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ**  
(JIŘÍ RYŽUK)

JIŘÍ RYŽUK: CELOROČNÍ TRÉNINK HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ

# BRUSLENÍ

je pro hokejistu základní dovednost

# **U NÁS (v ČR) DLOUHODOBĚ ZANEDBÁVÁME KVALITU VÝUKY TÉTO DOVEDNOSTI.**

## **OČ SE OPÍRÁ TOTO TVRZENÍ ?**

Mimo jiné o srovnání této dovednosti u hráčů mládež. výběrů ČR se stejně starými hráči ze zemí světové špičky:

**„CELÁ SVĚTOVÁ ŠPIČKA BRUSLÍ LÉPE NEŽ MY.“**

(L.Bukač ml. – hl.tren. ČR16 – po „turnaji 4“ ve Finsku v únoru 2011)

## **A PROČ JE TOMU TAK ?**

Protože dlouhodobě byl náš způsob tréninku bruslení zastaralý.  
Protože jsme zatvrzele ignorovali celkový vývoj hokeje ve světě.

Co **konkrétně** našim hráčům v této oblasti nyní **nejvíc chybí** ?

## 1. SPECIÁLNÍ SILOVÉ PŘEDPOKLADY

(ZEJMÉNA **PRO** SPRÁVNÝ BRUSLAŘSKÝ **NÁKLEK** A NÁSLEDNÝ **ODRAZ**)



## 2. SPRÁVNÁ A ZAUTOMATIZOVANÁ TECHNIKA BRUSLENÍ

**JAKÉ JE ŘEŠENÍ PROBLÉMU ?**

## JAKÉ JE ŘEŠENÍ PROBLÉMU ?

### 1. MODERNÍ SILOVÁ PŘÍPRAVA HRÁČŮ

zaměřená na:

- **všestranný silový základ**
- speciální silové předpoklady

## JAKÉ JE ŘEŠENÍ PROBLÉMU ?

2. DLOUHODOBÉ A SYSTEMATICKÉ PŮSOBENÍ NA KVALITU KLÍČOVÝCH PRVKŮ TECHNIKY BRUSLENÍ

konkrétně:

**je nutné pravidelně a celoročně trénovat**

**POWERSKATING**

## CO JE TO POWERSKATING ?

Pouze „doprovodná“ tréninková metoda, která pomocí jednoduchých cvičení „rozfázuje“ bruslařský pohyb a pomáhá vytvářet správné pohybové návyky v těch fázích bruslení, kde hokejisti nejčastěji chybují. **Hlavním cílem je co nejefektivnější využití síly při bruslení.** Nelze se však domnívat, že jde o nějakou „vše řešící“ tréninkovou metodu. Tato metoda při správném použití **pomáhá položit správné základy kvalitní techniky hokejového bruslení.** Následně **může techniku zdokonalovat a udržovat či pomáhá ostraňovat nedostatky,** které se mohou při vývoji hráče vloudit. Kromě toho **zároveň dochází k posilování** těch **svalových skupin, které jsou při bruslení nejvíce zapojené.**



## Čeho konkrétně lze pomocí PS dosáhnout ?

- Vyšší rychlosti bruslení
- Lepší „ekonomiky“ bruslení (menší energet. výdej)
- Celkově větší bruslařské jistoty a stability

## Na které fáze bruslařského pohybu se PS zaměřuje?

- **Náklek** s těžištěm stále nízko („pravý úhel“) a vpředu („kolmice koleno-led 3-5cm před bruslí“)
- **Odraz** se začátek pod tělem („pata na patu“), konec s max. propnutím všech vel. kloubů dol. konč., úhly odrazu („věčko“)
- **Pohyb rukou** podporující bruslařský pohyb („nebrzdivé ruce“)
- **Skluz** a cit pro hrany („měkké nohy“)
- **Druhý odraz** při přešlapování vpřed a práce vnějšího ramene
- **Start** s návykem prvních 3 kroků bez skluzu

## Kdy PS zařadit do tréninku ?

pokud je:

- **připravený trenér** teoreticky a prakticky („zapálený“-rozumí-věří-umí)
- **připravený hráč**
  - **mentálně** („zapálený“ + je schopen podstoupit „drill“= **učí se aktivně** !)
  - má **vhodnou výstroj (brusle** - ne příliš velké, volná horní dírka / a **holení chrániče** - ne příliš dlouhé , jen těsně pod horní hranu jazyka)
  - **po stránce kondiční** (zejména silové)



pak: **co nejdříve-systematický PS** je úspěšný již **od** kategorie **MŽ**  
např.: **1x v týdnu** v tým.tréninku delší blok cvičení (15-30 minut)  
navíc **pokaždé** v tým. tréninku krátký **PS-vstup (5 minut)**

**OCHOTA A CHUŤ HRÁČE SCM  
K PRAVIDELNÉMU BRUSLAŘSKÉMU TRÉNINKU  
JE NAPROSTOU SAMOZŘEJMOSTÍ !!!**

## Na co nesmíme při PS tréninku zapomenout:

- na **důležitost kvalitní ukázky** a vysvětlení smyslu
- na **dodržení principů aktivního učení dovedností:**
  1. kvalitní komplexní ukázka
  2. rozložení na jednotlivé části
  3. zpomalené napodobování / oprava / vylepšení
  4. „procítěné“ opakování / oprava / vylepšení



cca. 100000. „mistrovských“ opakování

..... **k dokonalosti** vede cesta pouze **přes velmi časté a maximálně kvalitní opakování**

**Při aktivním učení** dochází k procesu tzv. „**myelinizace**“ nervových drah.

**„Pro dokonalé zvládnutí dovedností na té nejvyšší úrovni je nutná investice v počtu cca. 10 tisíc hodin aktivního učení !!!“**

**Doporučené knihy k tématu:**

- **Daniel Coyle:**

„**THE TALENT CODE**“ (zatím pouze v AJ a v NJ)

- **PhDr. Luděk Bukač:**

„**HLUBOKÁ PRAXE A KOUČOVÁNÍ HOKEJOVÝCH DOVEDNOSTÍ**“

## **TRÉNINKOVÉ FORMY PS**

### **na suchu**

- **imitace** bruslařských pohybů
- **slideboard** - **vysoce efektivní a dostupná forma**  
pozn.: velmi kvalitní slideboardy v ČR dodává firma: [www.hockeyforlife.cz](http://www.hockeyforlife.cz)
- **inline-brusle** (kolečkové)
- **skatemill** (v případě možnosti)

### **na ledě** *(video s hráčem HCE - DVD)*

- **základní a doplňková** cvičení
- **rozdvíjející** (koordinativní) cvičení - v kombinaci s různými technikami vedení puku - kontrola zautomatizování techniky

**KLÍČEM K ÚSPĚCHU JE INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK !**

## Doporučená základní PS-CVIČENÍ

- **Skluz po obou hranách – jízda rovně** – levá, pravá, obě - vpřed, vzad  
Hl.zaměření: náklek a skluz, cit pro hrany, rovnováha,
- **Skluz po jedné hraně – jízda v oblouku** – vnější, vnitřní, po jedné, obě na ledě – vpřed, vzad  
Hl.zaměření: náklek a skluz cit pro hrany, náklek, odraz s propnutím všech kloubů dol. konč., „2.odraz“,pr.vně.ramene
- **„Céčka“ - rovně a v oblouku** – vpřed, vzad,– izolované ruce, zapojené ruce – ev. s 2.odrazem  
Hl.zaměření: náklek, propnutí v koleni, cit pro hrany, „nebrzdivé“ ruce, příp.„2.odraz“ a práce vněj. ramene
- **„Paty-brzdy“ - v jízdě vpřed**  
Hl.zaměření: propnutí v kyčelním, kolením i hlezením kloubu, skluz, náklek, úhly odrazu
- **Start - „žebřík“** – čelně, bočně  
Zaměření: start a první 3 kroky bez skluzu, úhly odrazu a způsob využití hran

## Doporučená doplňková PS-CVIČENÍ

skluz s výskoky (z jedné, z obou), slalom, jízda po patách,...

**Doporučený „videomateriál“ k tématu:**

1. „POWERSKATING“ (Laura Stamm)
2. „SECRET OF SPEED“ (Robbie Glantz)
3. „TRÉNINK BRUSLENÍ VE ŠVÉDSKU“ (S.Skinner)



*Čas neúprosně běží.*

*Hráč není věčně mladý.*

*Je potřeba začít co nejdříve.*

*Vynikající výsledky nám přinese pouze dlouhodobá  
a systematická společná práce.*

**DĚKUJI ZA POZORNOST !**

Jiří Ryžuk

telefon: 603 830 131

email: [pha@volny.cz](mailto:pha@volny.cz)