

Ako sa stať lepším korčuliarom

(kategória – MŽ, SŽ, dorast)

Najdôležitejšou činnosťou v ľadovom hokeji je korčuľovanie. Zatiaľ čo v ostatných kolektívnych hrách je pohybová činnosť viazaná predovšetkým na lokomóciu (beh), skoky, hody apod. - korčuľovanie v ľadovom hokeji je veľmi špecifická zručnosť. Závisí od mnohých faktorov



(technika pohybu, kondičný aspekt, kvalita ľadu atď.), pričom samotné zdokonaľovanie je dlhodobou záležitosťou. Tréneri mu často venujú zvýšenú pozornosť len vo fáze nácviku (hokejová prípravka a predprípravka), pričom prax ukazuje, že dôležité je nielen zvyšovanie úrovne z pohľadu kondičného aspektu (odrazová sila dolných končatín, sila stredu tela atď.), ale aj zdokonaľovanie správnej techniky

až do kategórie dospelých. Napríklad obdobie dospievania (puberty), keď hráč z roka na rok narastie o 10 cm alebo priberie o 5 kg resp. z korčúľ č. 8 naraz prejde na č. 10 môže výrazne ovplyvniť techniku, čo sa následne prejaví v kvalite korčuľovania. A tak hráč, ktorý v kategórii prípravky korčuliarsky dominoval, môže v kategórii dorastu predstavovať priemer. Nedávno ma zaskočila otázka jedného z trénerov kanadského juniorského tímu z QMJHL, či na Slovensku používame korčuliarske cvičenia, lebo keď na tréningu zdokonaľovali techniku korčuľovania (využívanie vonkajšej a vnútornej hrany, max. využívanie odrazu atď.), jeden slovenský hráč pôsobiaci v tomto klube mu po tréningu povedal, že sa s týmto na Slovensku v tejto vekovej kategórii nestretol. V nasledujúcich riadkoch uvádzame niekoľko rád a odporúčaní ako sa môžete stať lepším korčuliarom (hokejistom).

„Chod' do kolien“

Predstavuje najdôležitejšiu vlastnosť potrebnú pre zdokonalenie kvality korčuľovania. Čím viac si zohnutý v kolenách a zároveň si zachováš rovný chrbát, tým sa ti všetky ostatné pohyby realizujú lepšie a efektívnejšie. Napríklad dokážeš natiahnuť odrazovú nohu ďalej (väčšia extenzia) pri korčuľovaní vpred a vzad, zlepši sa tvoja stabilita (zníži sa poloha ťažiska tela), zlepši sa odrazová sila, zlepši sa kontrola korčúľ a pod. Zjednodušene môžeme povedať, že s holennými chráničmi na nohách by v správnej polohe mali byť kolená priamo nad špičkami korčúľ.



„Zachovaj rovný chrbát“

Ak sa predkláňaš príliš ďaleko dopredu alebo ohýbaš v páse a nie v kolenách, horná časť tela narúša tvoju rovnováhu (stabilitu) a ťahá ťa smerom vpred. Táto chyba vytvára úplne novú sériu zlých návykov. Týmto sa vytvoria problémy ako napríklad to, že nedokážeš presunúť ťažisko tela nad odrazovú nohu, príliš ľahko strácaš rovnováhu (padáš) a kopeš nohami príliš vysoko na konci odrazu smerom vpred. V skutočnosti sa snaž udržať ruky nad kolenami, čo ti pomôže zachovať chrbát vyrovnaný a hlavu hore.



„Využívaj celú telesnú hmotnosť pri každom jednom odraze“

Bez ohľadu na to, akým spôsobom korčuľuješ (vpred, vzad, prekladanie vpred atď.), usiluj sa využiť svoju telesnú hmotnosť koncentrovaným úsilím, aby si využil 100 % z tejto hmotnosti pri každom jednom odraze proti ľadu. Čím väčší tlak takto dokážeš vygenerovať, tým rýchlejšie budeš korčuľovať a tvoja odrazová sila sa prostredníctvom hrán korčúľ výrazne zlepši.



„Pri odraze úplne vystieraj nohu“

Kedykoľvek keď sa pri korčuľovaní odrazíš smerom vpred alebo vzad, keď prekladáš vpred alebo vzad, rýchlo vyštartuješ, musíš sa naučiť úplne vystrieť po odraze nohu. Ale nielen to, akonáhle ju úplne vystrieš, potom ju musíš okamžite vrátiť späť pod svoju telo. Týmto spôsobom nasledujúci odraz začína priamo pod telom, čo predstavuje tvoje ťažisko, a preto budeš opäť schopný využiť

100 % zo svojej hmotnosti pri nasledujúcom odraze.

„Drž hlavu hore a pohybuj s ňou čo najmenej“

Držanie hlavy hore sa pri korčuľovaní môže zdať ako samozrejmosť, ale v skutočnosti je to jedna z najčastejších chýb, ktoré vidíme na všetkých úrovniach. Pohybom hlavy zo strany na stranu počas korčuľovania zase znižujeme rýchlosť. Navyše, rovnováha (stabilita) začína v hlave, kde sa nachádza jej centrum - equilibrium, a preto, pri jej pohybe je oveľa ťažšie sa sústrediť a udržať si správnu rovnováhu tela. To, ale samozrejme neplatí vždy a stále, pretože je prirodzene v poriadku pohybovať hlavou, keď sa snažíme predstierať klamlivý pohyb proti súperovi alebo brankárovi.

„Jedna alebo dve ruky na hokejke?“

Je viac než jasné, že pri streľbe, prihrávaní, spracovaní puku alebo keď čakáš pred bránou súpera



na dorážanie puku musíš mať na hokejke silný úchop obidvomi rukami, s hokejkou na ľade. Avšak, keď sa snažíš získať maximálnu rýchlosť (s pukom alebo bez puku), pri korčuľovaní v útočnom alebo strednom pásme, uvoľňovaní sa bez puku do voľného priestoru alebo pri korčuľovaní smerom vzad, potom musíš držať hokejku jednou rukou tak, že budeš schopný maximálne vystierať horné a dolné končatiny, čo

pri úchope hokejky v dvoch rukách nie je možné (obmedzený pohyb).

„Šnurovanie korčúl“

Po prvé, pri zaťahovaní korčúl, by podľa môjho názoru mali byť spodné 2-3 očká pohodlne dotiahnuté, ale nie veľmi, aby sme nezastavili cirkuláciu krvi. Stredná časť korčule by mala byť najviac dotiahnutá a napokon posledné dve pútko na hornej časti korčule (okolo členkov), by mali byť voľnejšie. V skutočnosti veľa hráčov ani nevyužíva horné pútko a určite si neomotáva pásku okolo členkov korčule, pretože to môže spomaliť (zastaviť) cirkuláciu krvi. Existuje niekoľko ďalších dôvodov prečo ponechať členky korčúl voľnejšie, a tým viac flexibilnejšie. Napríklad ich dokážete ľahšie ohýbať (väčšia pohyblivosť), čo sa okamžite prejaví v lepšom prenose odrazovej sily do hrán korčúl.



Mgr. Igor Andrejkovič, PhD.
MO SZLH a FTVŠ UK