

# HOKEJOVÝ VÝSTROJ

## ÚVOD

Tento manuál má pomôcť rodičom a hráčom pri výbere vhodného hokejového výstroja. Informácie, ktoré sú jeho súčasťou, by mali byť použité len ako pomôcka pri kúpe a údržbe výstroja.

Najdôležitejším aspektom pri výbere hokejovej výstroje je, aby všetky jej súčasti vhodne sedeli, pretože ak výstroj neplní svoju úlohu, môže dôjsť k zraneniu hráča.

Pri výbere a kúpe hokejového výstroja je dôležité:

1. Aby výstroj a všetky jeho súčasti vhodne sedeli
2. Aby bola v dobrom stave
3. Aby bola vhodne udržiavaná

Hráčsky výstroj by mal pokrývať celé telo, a to podľa pravidiel ľadového hokeja. Nemal by sa nikdy kupovať „na dorastenie“ hráča. V tomto prípade vzniká vysoké riziko zranenia možným zošmyknutím príliš veľkého výstroja z miesta, na ktorého ochranu je primárne určená.

V prípade, že ktorákoľvek časť výstroja praskne alebo je poškodená, mala by byť okamžite nahradená. Výstroj hráčov by sa mala priebežne kontrolovať, aby sa odhalili jej prípadne nedostatky.

Cely hráčsky výstroj by sa mal z hokejového vaku vytiahnuť a rozvešať, aby bola suchá vždy, keď sa ide používať. Týmto sa znižuje zhoršenie kvality výstroja. Údržba v sebe zahŕňa pravidelnú kontrolu počas hokejovej sezóny.

**Nasledujúce inštrukcie vám pomôžu pri výbere a pri kúpe hokejového výstroja pre hráča.**

## Inštrukcie pre výber a údržbu hokejového výstroja

### 1. Korčule

- Korčule sú najdôležitejšou časťou hráčskej výstroje
- Zle vybrané korčule sú obrovskou nevýhodou pre mladého hráča a môžu negatívne ovplyvniť jeho hokejový vývoj
- Hráč by mal používať v zápasoch a v tréningoch ten istý pár ponožiek
- Nikdy nekupujte príliš veľké korčule, do ktorých hráč „dorastie“, pretože sa zvyšuje riziko zranenia a brzdi sa korčuliarska obratnosť
- Pre mladých hráčov by mala veľkosť korčúľ zodpovedať veľkosti topánok
- Keď hráč vloží nohu do nezaviazanej korčule, mal by byť schopný sa prstami dotknúť špičky korčule
- Mala by tam tiež zostať medzera na palec medzi pätou nohy a zadnej časti korčule
- Pred zaviazaním korčule posuňte pätu spať do zadnej časti korčule
- Keď je korčuľa kompletne zašňurovaná, dierky na šnúrky by mali byť od seba vzdialené 3 až 4 cm
- Šnúrky by sa nikdy nemali zaväzovať okolo členkov, pretože tým zabraňujeme prirodzenej cirkulácii krvi a oslabujeme podporu členku v korčuli
- Ochrana noža korčule by mala byť použitá pri prevoze korčúľ alebo pri prechode mimo ľadu
- Po každom tréningu a zápase je potrebné nože korčúľ utrieť do sucha (prevencia proti korózii)
- Korčule vždy nechávajte rozšňurované s vytiahnutým jazykom, aby v nich mohol cirkulovať vzduch
- Pravidelne kontrolujte či sú dostatočne nabrúsené a v dobrom stave
- Uvoľnený nôž na korčuli sa dá ľahko odhaliť škripajúcim zvukom pri kráčaní
- Pravidelne kontrolujte, či vám nechýbajú nity, ktoré spájajú nôž s topánkou



## 2. Spodné prádlo

- Obliekajte si ľahký a pohodlný materiál počas všetkých zápasov a tréningov, ochráni to organizmus a absorbuje pot z fyzickej aktivity
- Keď si skúšate ostatnú výstroj mal by ste mať na sebe to isté prádlo, ktoré budete používať počas zápasov a tréningov, aby ste si vybral správnu veľkosť
- Prádlo pravidelne perte

## 3. Suspenzor

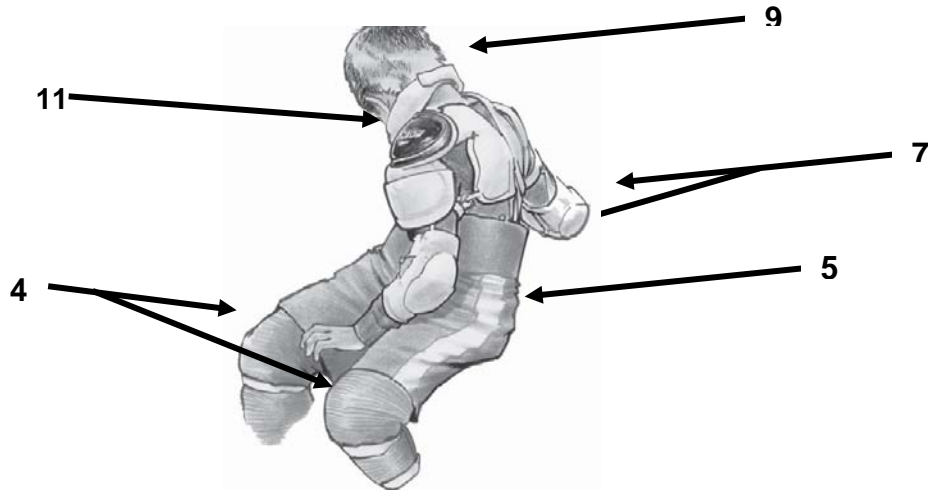
- Táto časť výstroja by sa mala skúšať na základe šírky pásu a pocitu hráča
- Časté trhanie pásov, hlavne v oblasti chrániča, by malo byť hneď odstránené
- Suspenzor dostať v rôznych veľkostiach

## 4. Holenné chrániče

- Pri skúšaní majte obuté korčule, aby ste mohli odhadnúť správnu dĺžku chrániča
- Koniec chrániča by mal dotýkať vrchu korčule (nie jazyka korčule)
- Ak je chránič príliš krátky, medzi korčuľou a chráničom vzniká nechránená zóna
- Ak je chránič príliš dlhý obmedzuje tým pohyb a je pre hráča nepohodlný
- Klobúčik chrániča by mal pokrývať kolenný kĺb v obidvoch polohách – keď je noha v kĺbe vystretá, ale aj keď je pokrčená
- Prasknuté chrániče by sa mali okamžite vymeniť

## 5. Nohavice

- Skúšanie by malo byť vykonané s oblečenými holennými chráničmi
- Veľkosti nohavíc sú odvodené od šírky pásu do veľkosti S, M a XL
- Najvrchnejšia vypchatá časť nohavíc by mala pokrývať boky, spodnú časť rebier a oblasť obličiek
- Spodná časť nohavíc by mala chrániť stehna, kostrč a oblasť bokov pri všetkých pohyboch
- Spodná časť by mala byť 3 až 5 cm nad kolenným kĺbom a prekryvať vrchnú časť holenných chráničov
- Oblasť nad kolenným kĺbom je často krát zasiahnutá pukom, preto dbajte na to, aby medzi holennými chráničmi a nohavicami nebola žiadna medzera
- Pravidelne kontrolujte mechanické poškodenie (trhliny, praskliny apod.)



## 6. Chrániče ramena („náplecníky“)

- Ich hlavnou úlohou je chrániť ramenný kĺb pri celom rozsahu pohybu
- Predĺžená ramenná časť by mala chrániť hornú končatinu do úrovne lakťového kĺbu
- Zadná časť by sa mala spájať s vrchnou časťou nohavíc
- Predná časť slúži na ochranu hrudníka
- Chrániče by sa nemali zaryť do krku hráča, keď zdvihneme paže
- Pravidelne kontrolujte vypchávkvy a remienky

## 7. Chrániče lakťov („lakt'ačky“)

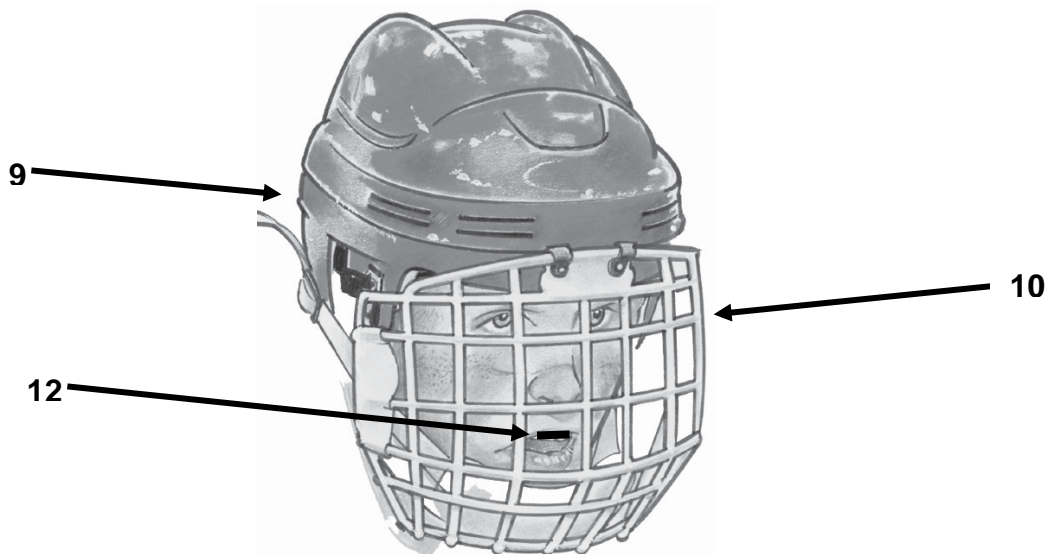
- Pri skúšaní umiestnite špičku lakťa do okrúhlej časti vo vnútri chrániča a zapnite remienky
- Vrchná časť chrániča lakťa by sa mala stretnúť so spodnou časťou chrániča ramien
- Spodná časť chrániča lakťa by mala chrániť predlaktie a vojsť do manžety rukavice
- Pravidelne kontrolujte remienky a v prípade poškodenia chrániča ho hneď vymeňte

## 8. Rukavice

- By mali hráčovi pohodlne sedieť, ale nemali by byť príliš tesné
- Rukavica by mala presahovať chrániče lakťa počas celého rozsahu pohybu
- Vystuženie rukavíc na jej zadnej časti by malo absorbovať príp. nárazy
- Dbajte na to, aby dlaň rukavice (vnútorná časť) bola vždy mäkká a bez trhlín a dier
- Pokiaľ majú rukavice šnúrky nikdy ich nevyťahujte
- Pravidelne ich kontrolujte a v prípade poškodenia ich nahradte novými

## 9. Prilba

- Hlava hráča by do prilby mala pohodlne vklízať
- Prilba by sa nemala hýbať keď je remienok na brade zapnutý
- Prilba by mala siahať po úroveň obočia
- Nikdy prilbu nefarbite, lebo tým oslabujete štruktúru materiálu
- Ihneď nahradte stratené alebo vypadnuté skrutky novými
- Pravidelne kontrolujte vnútornú, ale aj vonkajšiu stranu prilby pre prípadné praskliny
- Pravidelne doťahujte skrutky a kontroluj vnútorné vypchávky



## 10. Chránič tváre („košík“)

- Pri skúšaní je potrebné vhodne zmerať vzdialenosť od vrchnej časti prilby po spodnú časť brady hráča
- Brada by mala pohodlne pasovať do chrániča upevneného na spodnej časti sieťky
- Pri zlomení alebo poškodení, prilbu okamžite nahradte inou
- Pri kúpe nového košíka vždy skontrolujte, či je kompatibilná s vaším typom prilby

## 11. Chránič krku („nákrčník“)

- Chránič krku by mal byť predovšetkým pohodlný a nie príliš tesný
- Niektoré druhy sa obliekajú pod chránič ramena a tým ponúkajú vyššiu ochranu
- Chránič krku by mal kompletne zakrývať oblasť hrdla a krku
- Po každom tréningu a zápase ho dôkladne vysušte. Chránič krku by mal byť pravidelne vypraný v studenej vode a vysušený mimo dosahu priameho zdroja tepla (ohrievača)
- Udržujte časť na suchý zips v dobrom stave a pokiaľ je nevyhnutné tak ho nahradte iným

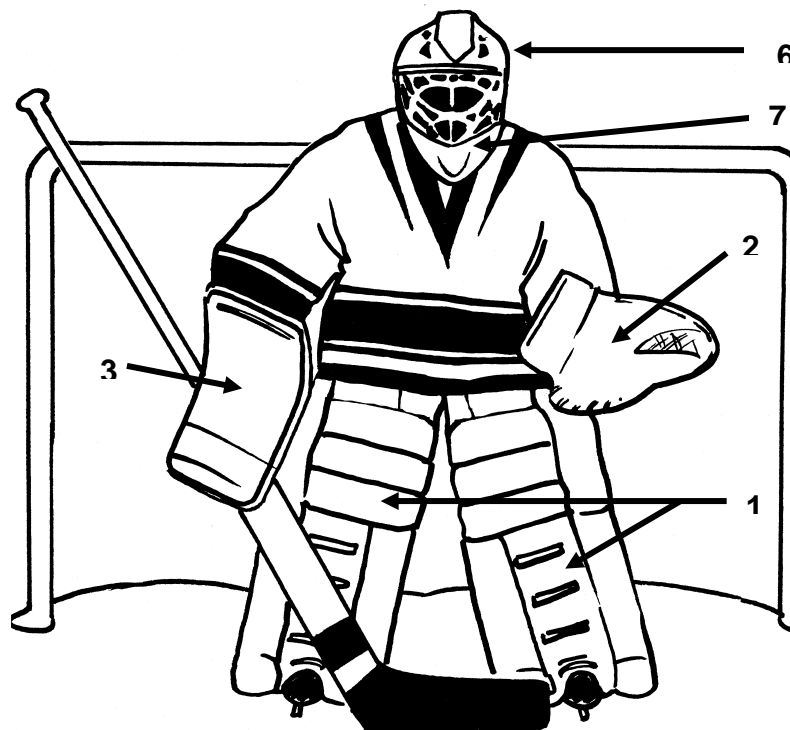
## 12. Chránič zubov

- Sa používa na vnútornú ochranu zubov pri priamom zásahu
- Minimalizuje pravdepodobnosť vylomenia zubov
- Znižuje riziko otrasu mozgu

## 13. Hokejka

- V bežných teniskách by dĺžka hokejky mala siahať po úroveň brady a úst, na korčuliach tesne pod úroveň brady
- Mladí hráči by mali používať hokejky pre nich určené, ktoré sú ľahšie s užšou rukoväťou a kratšou čepeľou, čím sa stávajú vhodnejšími pre danú vekovú skupinu
- Celá spodná časť čepele by mala byť na ľade, keď hráč zaujme základný hokejový postoj
- Hokejky sa vyrábajú v rôznych úrovniach flexibility (pružnosti - ohybnosti). Čím je hokejka menej flexibilná, tým viac svalovej sily je potrebnej pri jej použití (streľba, prihrávanie a pod.). Mladí hráči by mali používať hokejky s vyššou flexibilitou.

## BRANKÁRSKY VÝSTROJ



### 1. Brankárske betóny

- Slúžia na blokovanie striel a ochranu nôh brankára
- Chránič by sa mal rozprestierať od špičky korčúl približne 10 cm nad kolenný kĺb
- Väčšia časť záhybu je vždy na vonkajšej strane každej nohy
- Betóny by sa mali vždy skúšať s obutými korčuľami
- Remienky by sa mali pravidelne kontrolovať a pokiaľ je nevyhnutné tak ich je treba nahradiť novými
- Brankárske betóny by sa mali vždy nechávať v stojacej polohe

### 2. Lapačka

- Má byť veľmi dobre chránená vypchávkami
- Veľkosťou by mala presahovať ochrannú časť na chráničoch ruky
- S lapačkou na ruke pripažte ruky k telu a lapačka by vám mala ostať na ruke
- Bežne kontrolujte výstuž lapačky zatlačením prstov
- Ak je výstuž hrudkovitá alebo ako špongia, vtedy je opotrebovaná a mala by byť nahradená

### 3. Vyrázačka

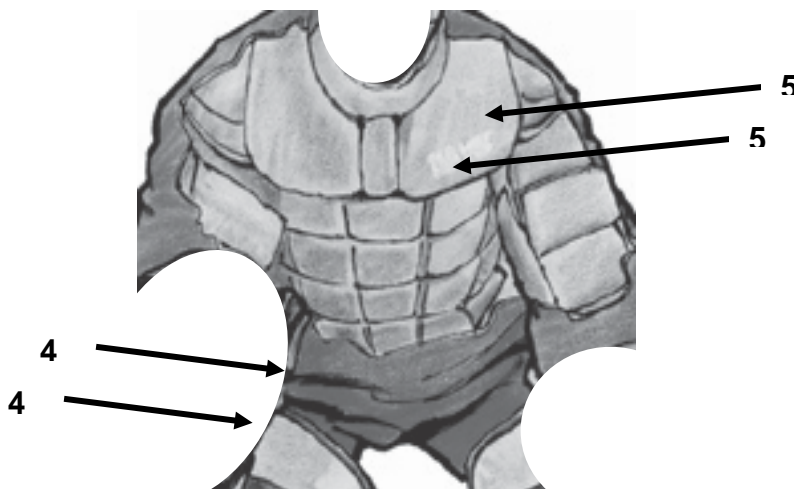
- Vyrázačka je uzavretá rukavica s veľkým ochranným obdĺžnikom v zadnej časti
- Rukavica by mala byť správnej veľkosti, aby bol brankár schopný uchopiť hokejku



- S vyrážačkou na ruke pripažte ruky k telu pričom by sa nemala vyšmyknúť z ruky
- Ruka, zápästie a spodná časť predlaktia sú chránené výstužou
- Brankár v tejto ruke drží hokejku a súčasne využíva obdĺžnikovú časť vyrážačky na blokovanie striel - vyráža ich smerom od bránky

#### 4. Brankárske nohavice

- V porovnaní s hráčskymi, majú brankárske nohavice pridané ochranné časti
- Výstuž je tiež hrubšia ako u bežných hráčskych nohavíc
- Vnútrotná výplň, ktorá chráni kostrč, obličky je taktiež hrubšia
- Horná časť chráničov hrudníka a ramien sa vkladá do nohavíc



#### 5. Horná časť chráničov („plastron“)

- Jeho hlavnou úlohou je chrániť kľúčnu kosť, oblasť hrudníka, brucha a horných končatín po zápästia
- Vždy skontrolujte, či máš všetky remienky správne utiahnuté
- Chrániče laktového kĺbu musia byť umiestnené na kĺbe
- Chránič horných končatín by mal viesť až po zápästia
- Chrániče hernej končatiny by mali mierne presahovať do rukavíc (lapačky a vyrážačky) a súčasne neobmedzovať v pohybe
- Časť stredy tela by sa mala zastrčiť do nohavíc okolo 5 cm pod pupok

#### 6. Brankárska prilba – v súčasnosti sa využívajú dva typy

##### Prilba so sieťkou:

- Podobne ako u hráčov
- Platné všetky spomenuté veci v hráčskej časti hore

## Maska

- Je to maska, ktorá ma sieťku pripevnenú v strede
- Je vyrobená buď z karbónových vlákien alebo mixu z kevlaru

## 7. Chránič krku

- Je pre brankára veľmi dôležitý
- Využívajú sa 3 druhy chráničov – chránič zavesený na sieťke, chránič zavesený na spodnej časti prilby a nákrčník (nosí sa okolo krku)
- Aj keď nákrčník chráni krk pred možným zasiahnutím nožom korčule, neposkytuje takú ochranu pred nárazom puku alebo hokejky ako chránič na sieťke a prilbe

## 8. Suspensor

- Princíp skúšania je podobný ako pri hráčoch
- Brankári by mali používať špeciálny suspensor s hrubšou výstužou

## 9. Hokejka

- Pri kúpe hokejky je dôležité mať na mysli, aby bola celá čepel na ľade pri základnom brankárskom postoji