

Palicová technika v športovej príprave hokejistu

Hokej je špecifická hra (práca s hokejkou, korčuľovanie atď.), kde je herný výkon hráča limitovaný viacerými faktormi. V oblasti športovej prípravy hovoríme o tzv. technickej, taktickej, psychickej, kondičnej a teoretickej zložke. Tieto zložky by mali byť v harmónii, počas jednotlivých etáp sa navzájom dopĺňať a variabilne sa uplatňovať vzhľadom na vek hráčov, rozdielny stupeň ich hernej vyspelosti atď.



V nasledujúcich riadkoch si povieme viac o technickej príprave hokejistu mimo ľadu, nazývanú aj ako „**palicová technika**.“ Pod pojmom palicová technika rozumieme také herné činnosti, ktoré priamo súvisia s ovládaním hokejky a puku. Nácvik a zdokonaľovanie týchto zručností je výsledkom motorického učenia, čiže zámerného navodzovania pohybových (herných) činností. Jednoducho povedané: vedomým opakovaním herných činností ako je streľba, vedenie, prihrávanie, spracovanie puku a pod. Pre dokonalé osvojenie si týchto herných činností je potrebné získať tzv. „cit pre puk a hokejku.“ Tento cit sa formuje od útleho veku a zdokonaľuje sa každým jedným tréningom na ľade, ale aj mimo neho.

Tréneri v súťažnom období na ľade často nevenujú dostatočnú pozornosť práve individuálnej technickej príprave hráčov. Pritom nácvik a zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, a s tým spojenej palicovej techniky, by mal tvoriť dominantnú časť obsahovej stránky tréningového procesu vo všetkých mládežníckych kategóriách.

Samotná pohybová štruktúra palicovej techniky na ľade a mimo ľadu sa od seba výrazne neodlišujú, a preto ju hráči môžu zdokonaľovať aj individuálne v prípravnom období (máj – jún), ale aj súťažnom (september – marec) mimo ľadu. Najdôležitejšou zásadou zdokonaľovania je opakovateľnosť hernej činnosti v samotnom cvičení. Aby si mozog hráča natrvalo zapamätal (uložil) správnu techniku hernej činnosti (napr. s'ahovačka na



forhend) musí ju vykonať nespočetne veľakrát. Takýmto spôsobom sa vytvára **tzv. reflexný oblúk** (nervová dráha naučeného motorického pohybu), ktorú potom hráč využíva pri riešení hernej situácie.

Už len 20 minút individuálneho tréningu denne ti napomôže sa stať lepším hráčom. Získaš väčšiu istotu a viac si budeš veriť pri streľbe, vedení, prihrávaní a spracovaní puku, pri riešení herných situácií v zápasoch na otvorenom ihrisku, ale aj pri mantineli. Názorné ukážky cvičení zameraných na zdokonaľovanie „palicovej techniky“ mimo ľadu nájdete aj na webovej stránke www.sweethockey.com alebo www.onlinestickhandling.com



Pomôcky potrebné na nácvik a zdokonaľovanie palicovej techniky a streľby mimo ľadu:

1. Hokejka musí byť upravená na tréning mimo ľadu – je zvyčajne kratšia ako hokejka na ľad. Jej výška by mala siahať maximálne po úroveň brady.
2. Hokejové rukavice
3. Hokejbalová (golfová - drevená) loptička alebo puk
4. Hladký, dostatočne veľký povrch/ miestnosť (alebo kus preglejky)

Základy správnej palicovej techniky vedenia puku (loptičky):

- Buď neustále v základnom korčuliarskom postavení (pokrčené kolená, veľmi sa nepredkláňaj)
- Hlavu drž hore – využívaj periférne videnie
- Ruky by mali byť pri úchope minimálne 20 až 30 cm od seba, prirodzene od tela, nie kľčovito pri tele
- Pracuj viac v zápästí – preklápaj čepel hokejky, aby si lepšie dokázal kontrolovať puk
- Neustále drž čepel hokejky blízko pri zemi (ľade)
- Nebúchaj a netrieskaj hokejkou do puku (loptičky) – pestuj cit pre puk a hokejku

Nasledujúce cvičenia sú zamerané na nácvik vedenia puku, ktoré môžeme realizovať v príprave mimo ľadu. Jednotlivé cvičenia na seba postupne nadväzujú:

1. **Miešanie loptičky (puku) na mieste - krátky rozsah** – jednoduché miešanie na mieste priamo pred sebou, vedľa seba na forhendovej a vedľa seba na bekhendovej strane. Dôraz kladieme na prácu v zápästí, rýchle dotyky loptičky (puku) s čepel'ou hokejky striedavo z jednej a druhej strany.
2. **Miešanie loptičky (puku) na mieste s PVC tubou** – úlohou tohto cvičenia je získať väčší „cit“ ovládania hokejky hornou rukou. Hráč prestrčí krátku PVC tubu (príp. rolku z toaletného papiera) cez hokejku a drží ju spodnou rukou pričom mieša loptičku (puk). Toto cvičenie núti hráča k väčšej kontrole hokejky hornou rukou pričom spodná je viac uvoľnená.
3. **Miešanie loptičky (puku) okolo tela** – loptičku (puk) miešame v základnom hokejovom postavení, pričom postupne zapájame aj rotáciu trupu. Loptičku (puk) začíname miešať vedľa seba a následne prechádzame okolo osi tela až do maximálneho rozsahu za telom a potom späť do druhej strany.
4. **Miešanie loptičky (puku) na mieste - dlhý rozsah** – miešanie na mieste s dlhým rozsahom pohybu, ktorý sa využíva hlavne pri uvoľňovaní sa s pukom na ľade (herná situácia 1 proti 1). Dôraz na pohyb spodnej ruky.
5. **Vedenie loptičky (puku) v osmičke pred sebou** – cvičenie vychádza z princípu predchádzajúceho cvičenia. Na zem si položíme dva puky (rukavice atď.) – 1,5 až 2 m od seba, okolo ktorých vedieme loptičku (puk) v tváre čísla ∞ pred sebou.
6. **Vedenie loptičky (puku) v osmičke pomedzi nohy** – podobne ako predchádzajúce cvičenie s tým rozdielom, že loptičku (puk) vedieme v tváre čísla ∞ pomedzi nohy.
7. **Miešanie loptičky (puku) v pohybe** – ak sa hráč zdokonalil v prvých 4 cvičeniach, nasleduje ďalšie, ktoré patrí do kategórie tzv. multitasking drills (vykonávanie viacerých činností súčasne). V ľadovom hokeji len málokedy vykonávame hernú činnosť s pukom izolovane – bez pohybu a aktívneho zapojenia dolných končatín. Počas tohto cvičenia hráči miešajú loptičku a voľne sa pohybujú v priestore. Dôležité je, aby mal hráč hlavu hore a nohy a ruky boli v neustálom pohybe.
8. **Miešanie loptičky (puku) s poskokom na jednej nohe** – podobné cvičenie ako predchádzajúce s tým rozdielom, že hráč poskakuje počas miešania loptičky (puku) vo voľnom priestore vždy len na jednej nohe.
9. **Miešanie loptičky (puku) s dotykom futbalovej lopty jednou nohou** – v tomto cvičení hráč mieša loptičku (puk) vo voľnom priestore, pričom sa vždy jednou nohou (nohy striedame) dotkne futbalovej lopty pred sebou. Dôraz kladieme na neustály pohyb horných a dolných končatín (multitasking).
10. **Prekážková dráha** – hráč si vytvorí prekážkovou dráhu. Môže použiť rôzne stojany, lopty (futbalová, basketbalová atď.), debničky, puky a pod., ktoré rozostaví voľne v priestore. Dôraz v tomto cvičení kladieme na rýchly pohyb



horných a dolných končatín a neustále zmeny smeru pohybu. Dôležitý je aj nízky korčuliarsky „postoj“, z ktorého vychádzajú všetky pohyby.

- 11. Miešanie loptičky (puku) na balančnej doske resp. na BOSU** – cvičenia, ktoré vykonávame na mieste, môžeme sťažiť pridaním balančnej dosky alebo BOSU. Cvičenie je náročnejšie z toho pohľadu, že okrem správnej techniky pohybu rozvíjame aj rovnováhovú schopnosť, ktorá je v ľadovom hokeji veľmi dôležitá.

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