



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Lední hokej jako volnočasová aktivita

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Gabriela Váňová**
Vedoucí práce: PhDr. Tibor Slažanský, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Gabriela Váňová**
Osobní číslo: **P15000663**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Lední hokej jako volnočasová aktivita**
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl:

Návrh využití ledního hokeje jako volnočasové aktivity.

Požadavky:

Zjištění a analýza nabídky ledního hokeje jako volnočasové aktivity ve vybraném regionu.

Realizace dotazníkového šetření.

Návrh organizace ledního hokeje jako náplně volného času.

Metody:

Obsahová analýza textových a obrazových materiálů

Dotazník

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

ČÁSLAVOVÁ, Eva, 2009. Management a marketing sportu. Praha: Olympia, 225 s. ISBN 978-80-7376-150-9.

GAVORA, Peter, 2010. Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JÚVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido, 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ, 2011.

Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 239 s. ISBN 978-80-262-0030-7.

KOSTKA, Vladimír, 1984. Moderní hokej. 2. vyd. Praha: Olympia, 1984, 371 s.

SLEPIČKOVÁ, Irena. 2000. Sport a volný čas. Praha: Karolinum, 111 s. ISBN 80-246-0044-7.

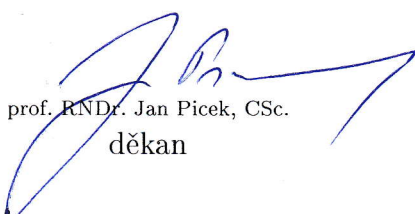
Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Tibor Slažanský, Ph.D.

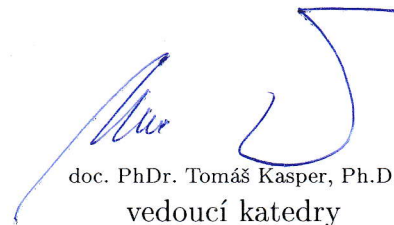
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **1. května 2017**

Termín odevzdání bakalářské práce: **25. května 2018**


prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan




doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 20. června 2017

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Děkuji především PhDr. Bc. Tiboru Slažanskému, Ph.D. za metodické vedení práce. Dále bych chtěla poděkovat své rodině za podporu v průběhu studia. V neposlední řadě děkuji hokejistům HC Vorvani Liberec za vyplnění anketního šetření.

Anotace

Práce se zabývá ledním hokejem jako volnočasovou aktivitou. Zaměřuji se na volný čas, pohybovou aktivitu a lední hokej. Dále se zaměřuji na hokejové vybavení, amatérský hokej a nabídku ledových ploch v Liberci a jeho blízkém okolí.

V práci zpracovávám anketní šetření, které podává informace od amatérských hráčů ledního hokeje, jak o finanční náročnosti, tak náročnosti časové tohoto kolektivního sportu.

V práci navrhuji podmínky využití ledního hokeje jako volnočasové aktivity.

Klíčová slova

volný čas, pohybová aktivita, lední hokej

Annotation

The work deals with ice hockey as a leisure activity. I focus on leisure time, physical activity and ice hockey. I also focus on ice hockey equipment, amateur hockey and the ice zone in Liberec and its surroundings.

In my work I am conducting a questionnaire which provides information from amateur ice hockey players about financial and time requirements of this sport.

In my thesis I propose the project of utilizing ice hockey as a leisure activity.

Key words

leisure time, physical activity, Ice Hockey

Obsah

Seznam tabulek.....	9
Seznam použitých zkratk	10
Úvod.....	11
1. Cíl bakalářské práce.....	12
2 Volný čas.....	13
2.1 Definice volného času	13
2.1 Znaky volného času	14
2.2 Funkce volného času	15
3 Pohybová aktivita	17
3.1 Vliv pohybové aktivity na zdraví	17
4 Lední hokej.....	19
4.1 Vymezení ledního hokeje.....	19
4.2 Vznik ledního hokeje, lední hokej ve světě.....	19
4.3 Významné hokejové organizace	21
4.4 Pravidla ledního hokeje	22
4.4.1 Rozdíly v pravidlech podle věku	24
4.4.2 Pravidla utkání v soutěžích 2. až 4. tříd.....	25
4.4.3 Rozdíly v pravidlech podle pohlaví.....	27
4.5 Hokej dětí	28
4.6 Hokej žen.....	28
4.7 Výuka bruslení.....	31
4.8 Zdravotní rizika	31
5 Vybavení pro lední hokej.....	34
5.1 Vybavení hřiště	34
5.2 Vybavení hráčů	35
5.2.1 Vybavení hráčů v poli	35
5.2.2. Vybavení brankáře	40
5.2.2 Oblečení hráčů.....	42
6 Profesionální hokej.....	44
7 Amatérský hokej.....	45
7.1 Možnosti hry.....	45
7.2 Pravidla.....	45

7.3	Místní soutěže.....	46
7.3.1	NHLA – Neregistrovaná hokejová liga amatérů Jablonec nad Nisou	46
7.3.2	NHL - Neregistrovaná hokejová liga Jablonec nad Nisou	46
7.3.3	THNL – Turnovská NEREGI hokejová liga.....	47
8	Nabídka ledových Liberci a okolí	48
8.1	Jablonec nad Nisou	48
8.2	Turnov – Zimní stadion Ludvíka Koška.....	49
8.3	Liberec – Svijanská aréna.....	51
8.4	Shrnutí	51
9	Anketní šetření.....	53
9.1	Anketa.....	53
9.2	Charakteristika souboru respondentů	53
9.3	Průběh anketního šetření	53
8.4	Vyhodnocení anketního šetření.....	54
9.4	Shrnutí anketního šetření	63
10	Návrh využití ledního hokeje jako volnočasové aktivity	65
11	Závěr.....	70
12	Seznam použitých zdrojů.....	71
13	Seznam příloh	74

Seznam tabulek

Tabulka 1: Pohlaví respondentů.....	54
Tabulka 2: Věk respondentů	54
Tabulka 3: Hokej na výkonnostní úrovni.....	54
Tabulka 4: Rok ukončení výkonnostního hokeje.....	55
Tabulka 5: Amatérský hokej	55
Tabulka 6: Začátek s amatérským hokejem	56
Tabulka 7: Hokejová sezóna	56
Tabulka 8: Počet tréninků během měsíce.....	56
Tabulka 9: Čas věnovaný tréninkům týdně.....	56
Tabulka 10: Délka tréninku.....	57
Tabulka 11: Průměrný počet hráčů na tréninku	57
Tabulka 12: Trénink bruslení	57
Tabulka 13: Čas věnovaný zápasům týdně	58
Tabulka 14: Zvyšování fyzické kondice	58
Tabulka 15: Pohybová aktivita	58
Tabulka 16: Výčet pohybových aktivit	59
Tabulka 17: Čas věnovaný pohybovým aktivitám.....	59
Tabulka 18: Finance- základní vybavení	60
Tabulka 19: Finance - spotřební materiál.....	61
Tabulka 20: Finance - tréninky a zápasy.....	62
Tabulka 21: Vzdálenost z místa bydliště	62
Tabulka 22: Náklady na vybavení - hráč v poli	66
Tabulka 23: Náklady na vybavení – brankář	67
Tabulka 24: Náklady na vybavení - oblečení hráčů.....	67

Seznam použitých zkratk

ALKHŽ	Asociace ligových klubů ženského hokeje
ČSLH	Český svaz ledního hokeje
IIHF	International Ice Hockey Federation
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
NHL	Neregistrovaná hokejová liga
NHLA	Neregistrovaná hokejová liga amatérů
TNHL	Turnovská neregistrovaná hokejová liga

Úvod

Práce se zabývá náplní volného času. Náplň volného času může mít mnoho podob, jednou z variant jak smysluplně vyplnit volný čas mohou být pohybové a sportovní aktivity. Sportovní aktivity mají různé podoby, pro svou práci jsem si vybrala lední hokej. Přesněji se zabývám ledním hokejem jako zájmovou činností.

Ve své práci se zaměřuji na amatérské odvětví tohoto sportu. Rozebírám možnost ledního hokeje jako volnočasové aktivity v liberckém regionu.

Cílem práce je návrh využití ledního hokeje jako volnočasové aktivity.

1. Cíl bakalářské práce

Cílem práce je návrh využití ledního hokeje jako volnočasové aktivity.

Ke splnění uvedeného cíle si stanovím následující úkoly:

1. Zjištění a analýza nabídky ledního hokeje jako volnočasové aktivity ve vybraném regionu.
2. Realizace anketního šetření ke zjištění názorů amatérských hokejistů na lední hokej jako volnočasové aktivity.
3. Návrh organizace ledního hokeje jako náplně volného času.

2 Volný čas

2.1 Definice volného času

Definic volného času je mnoho, některé se více zaměřují na vymezení činnosti ve volném čase, další se pak zaměřují spíše na vymezení doby, o které můžeme říci, že je volným časem.

„Je to čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnosti. Je to čas, v němž je člověk sám sebou, nejvíce patří sám sobě, kdy koná převážně svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe, popř. pro druhé, ze svého vnitřního popudu a zájmu“ (Němec 2002, s. 17).

„Volný čas je souhrn činností, které může člověk provozovat s plnou libovůlí, buď pro pobavení, či pro rozvoj svých znalostí nebo nezištné školení, pro svou dobrovolnou účast na společenských záležitostech, nebo svobodnou tvůrčí činnost poté, když se uvolnil ze závazků pracovních, rodinných i společenských“ (Dumazedier in Hájek, Harmach 2004, s. 25).

Tuto definici ve svém díle využívají v novější verzi Hájek, Hofbauer a Pávková (2011, s. 10.), kde vymezují volný čas jako část lidského života, který nezahrnuje čas pracovní a čas vázaný, jenž zahrnuje biologické potřeby člověka, chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti a další mimopracovní povinnosti. Říkají tedy, že volný čas je doba, která nám zbude po splnění výše uvedených potřeb a povinností a slouží k provozování činností, které jsou pro člověka seburčující a sebevytvářející.

„Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem obav či pocitů úzkosti“ (Slepičková 2005, s. 14.).

V poslední definici je vymezena jak činnost, kterou ve volném čase provádíme, tak časové údobí, které vystihuje volný čas. Proto můžeme říci, že tato definice nejlépe vykresluje podstatu volného času.

2.1 Znaký volného času

„Vysvětlení volného času, jeho podstaty, je možné ze tří pohledů a to subjektivního, objektivního a syntézy obou“ (Slepičková 2005, s. 11).

Podle Slepičkové (2005, s. 11-13) lze volný čas v kombinaci uvedených pohledů vnímat jako záležitost: svobodné volby, časového prostoru, formu činnosti, symbol sociálního statusu, sociální nástroj a funkci sociálních skupin a životního stylu.

Svobodná volba

V subjektivním pojetí vnímáme volný čas jako osvobození od práce a zbavení se pracovních povinností. V době, kdy se zbavíme povinností spojených s prací, a to i prací spojenou s péčí o domácnost, si sami můžeme volit činnost, která nesouvisí s naší prací a baví nás.

Časový prostor

V objektivním vnímání volného času můžeme říct, že volný čas je jakási doba, která nám zbude po splnění všech povinností a potřeb.

Forma činnosti

Toto pojetí je velmi podobné předešlému. Chápeme jej jako činnost, kterou provádíme po dokončení všech povinností a potřeb. Tato činnost však slouží k odpočinku, zábavě. V tomto čase také rozvíjíme svou osobnost a tvořivé síly a v neposlední řadě se také v tomto čase spontánně účastníme společenského života. Toto pojetí však nezahrnuje možnost, že by člověk ve svém volném čase nedělal nic.

Symbol sociálního statusu

V dřívějších dobách se volný čas dostával pouze vysoko postaveným sociálním vrstvám. V dnešní době tomu tak již není, ale i přesto zde najdeme odchylky trávení volného času mezi skupinami sociálně slabších a silnějších vrstev. Můžeme bezpečně říci, že sociálně silnější vrstvy mají větší volnost ve výběru činnosti, kterou budou během volného času provádět.

Sociální nástroj

Toto pojetí můžeme chápat jako trávení volného času v organizaci zajišťující náplň volného času, uspokojování potřeb a tužeb osob znevýhodněných, nebo nacházejících se v těžké životní situaci.

Funkce sociálních skupin a životního stylu

Člověk během svého života prochází mnoha sociálními skupinami a to od úzké rodiny, přes skupiny ve školském zařízení až po skupiny, které se týkají práce. Neméně důležitou oblast tvoří skupina, ve které trávíme volný čas. (Slepičková 2005, s. 11–13)

2.2 Funkce volného času

Podle Slepičkové (2005, s. 21) můžeme z objektivního společenského hlediska specifikovat řadu funkcí volného času. Volný čas plní řadu úkolů, které lze rozdělit do tří skupin na instrumentální, humanizační a zábavnou.

Instrumentální funkce je spojena se změnou stylu řízení práce v průmyslové výrobě. Ukázalo se, že pro dosažení vysoké úrovně produktivity je nutné zajistit dělníkům dostatečné množství času na regeneraci sil a to zejména po práci.

Humanizační funkci můžeme chápat především jako výchovnou, vzdělávací a socializační možnost volného času. Způsob trávení volného času se „učíme“ a ve volném čase se také učíme řadě dovedností a získáváme nové zkušenosti. Setkáváme se s jinými jedinci, zařazujeme se do různých skupin, což poskytuje prostor pro socializaci, učení se normám a rolím.

Poslední funkce, **zábavná**, se váže k sociálně psychologickým a psychologickým aspektům volného času. Volný čas dává prostor oprostít se od povinností a problémů každodenního života. Dává prostor pro věnování se osobním zájmům a zálibám. Naplnění osobních přání a potřeb navozuje pocity uspokojení a příjemné prožitky. Radost, prožitek a zábava představují jedny ze základních znaků volného času. (Slepičková 2005, s. 21)

Funkce volného času vymezil ve své knize i Hofbauer (2004, s. 13), který je řadí do tří skupin a těmi jsou:

Odpočinek, který slouží jako čas na zotavení, zbavení se pracovní únavy a slouží k redukci psychického a fyzického napětí.

Zábava, která pomáhá oprostít se od každodenních povinností a umožňuje průchod fantazií.

Rozvoj osobnosti znamená snahu o sebevzdělání, rozšiřování obzorů, či zdokonalování

svých schopností (Hofbauer, 2004, s. 13).

Oba autoři, ačkoli za použití odlišných slov, popisují stejné funkce, kdy můžeme například humanizační funkci přirovnat k funkci odpočinkové, humanizační k rozvojové a poslední v obou případech zábavnou.

Funkce volného času jsou naplňovány různými aktivitami. Jednou z možností, jak trávit volný čas může být pohybová nebo sportovní aktivita.

3 Pohybová aktivita

Podle Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT) můžeme pohybovou aktivitu považovat za jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, který zvyšuje výdej energie nad klidovou úroveň. Toto vymezení zahrnuje všechny souvislosti tělesné aktivity, tj. pohybovou aktivitu ve volném čase, pohybovou aktivitu související se zaměstnáním, pohybovou aktivitu vykonávanou doma nebo v blízkosti domova a pohybovou aktivitu spojenou s dopravou. (MŠMT, 2008, s. 3)

3.1 Vliv pohybové aktivity na zdraví

Při pravidelné pohybové aktivitě dochází v lidském těle k morfologickým a funkčním změnám, které mohou zabránit vzniku určitých nemocí nebo je oddálit a zlepšit naši výkonnost při tělesné námaze. Pohybově aktivní život může lidem poskytnout mnohé zdravotní přínosy, jako jsou:

- snížení rizika kardiovaskulárních chorob,
- prevence nebo oddálení vzniku arteriální hypertenze a zlepšení regulace arteriálního krevního tlaku u osob trpících vysokým krevním tlakem,
- dobré výkonnosti kardiopulmonálních funkcí,
- stabilní úroveň metabolických funkcí a nízkého výskytu cukrovky druhého typu,
- zvýšeného využívání tuků, které může napomáhat udržování tělesné hmotnosti a tím snížení rizika obezity,
- sníženého rizika určitých typů rakoviny, například rakoviny prsu, prostaty a tlustého střeva,
- zvýšení mineralizace kostí v mládí, které přispívá k prevenci osteoporózy a zlomenin ve starším věku,
- zlepšení zažívání a regulace střevního rytmu,
- udržování a zlepšování svalové síly a vytrvalosti a následně zvýšení funkční výkonnosti při provádění činností každodenního života,
- udržování motorických funkcí včetně síly a rovnováhy,
- udržování kognitivních funkcí a snížení rizika depresí a demence,

- nižší úroveň stresu a s tím spojeného zlepšení kvality spánku,
- zlepšení sebehodnocení a sebeúcty a zvýšení elánu a optimismu,
- snížení absence v práci (pracovní neschopnosti ze zdravotních důvodů),
- nižšího rizika pádů u dospělých velmi vysokého věku a prevence nebo oddálení chronických nemocí spojených se stárnutím. (MŠMT 2008, s. 3)

„Je prokázáno, že každý, kdo zvýší úroveň své pohybové aktivity, může i po dlouhé době nečinnosti dosáhnout zlepšení svého zdraví, a to bez ohledu na svůj věk. Nikdy není příliš pozdě začít“ (MŠMT 2008, s. 4).

Jedním ze způsobů vykonávání pohybové aktivity může být právě lední hokej.

4 Lední hokej

4.1 Vymezení ledního hokeje

Lední hokej je jedním z nejoblíbenějších a nejhranějších sportů na severní polokouli. Velké oblibě se těší i v České republice a to díky své rychlosti, napětí a v neposlední řadě kvůli úspěšnosti českých týmů.

Lední hokej je hra organizovaného kolektivu, ve které se uplatňuje myšlenka trenéra, dovednost hráčů a vliv prostředí (Kostka 1971, s. 9).

„Lední hokeje je sportovní hra branková, jejíž děj se odehrává na lední ploše, a je tvořen činností všech hráčů zaměřenou celkově na útok nebo obranu a jejímž cílem je, aby brusličí hráči vstřelili kotouč vedený hokejovou holí do branky soupeře“ (Kostka 1986, s. 9).

I přesto, že byly sepsány novější publikace týkající se ledního hokeje, výše uvedená vymezení jsou zcela platná a nepřekonaná v dnešní době.

4.2 Vznik ledního hokeje, lední hokej ve světě

Lední hokej vznikl v druhé polovině 19. století v Kanadě. Jako místo vzniku se uvádí Kingston, Montreal a Halifax. Můžeme podotknout, že první pravidla byla vypracována na univerzitě v Montrealu. Do Evropy se lední hokej dostává začátkem 20. století a to do Velké Británie, Francie, Belgie, Švýcarska a v neposlední řadě do České republiky. V roce 1908 byla založena Mezinárodní federace ledního hokeje, jejímiž zakládajícími členy byly Anglie, Francie, Belgie a Česká republika (Kostka 1986 s. 11).

Český hokej

Dne 11. listopadu 1908 zaslal Emil Procházka žádost předkládající stanovы Českého Svazu Hockeyového na místodržitelství království Českého v Praze. O osm dní později byl Český svaz Hockeyový úředně uznán. Na popud Emila Procházky, a po jeho dohodě s prezidentem mezinárodního ústředí Louisem Magnusem, se staly Čechy ještě téhož roku členem mezinárodní federace. Ustavující valná hromada národního svazu proběhla za účasti zástupců dvanácti klubů 11. prosince 1908.

V lednu 1909 se čeští hokejisté zúčastnili mezinárodního turnaje v Chamonix. Tým nastupoval ve svetrech Slavie, jezdeckých rajtkách a v turnaji prohrál všechny čtyři zápasy. Po návratu z Chamonix se v Praze uskutečnilo první Mistrovství Čech v kanadském hockeyi.

V roce 1910 se hrálo poprvé mistrovství Evropy. Češi se zúčastnili až šampionátu o rok později v Berlíně. Porazili Švýcarsko 13:0 a Německo 4:1 a hned při své premiéře dosáhli prvenství. Třetí mistrovství Evropy už pořádali roku 1912 sami v Praze. O vítězství však přišli po německém protestu proti neregulárnímu kluzišti a neoprávněnému startu mužstva Rakouska.

V roce 1920 se lední hokej představil jako ukázkový sport na letní olympiádě v Antverpách. Československo bylo třetí díky vítězství 1:0 nad Švédskem. Až v roce 1982 byl turnaj se zpětnou platností prohlášen za první mistrovství světa.

V roce 1924 se uskutečnil Týden zimních sportů v Chamonix, který Mezinárodní olympijský výbor o rok později uznal jako první zimní olympijské hry. Tým Československa se nedostal mezi čtyři postupující do finálové skupiny. Lépe nedopadl ani v roce 1928 ve Svatém Mořici a v zimě 1936 v Garmisch-Partenkirchenu. Zimních her v Lake Placid 1932 se československý tým vzhledem k nedostatku financí nezúčastnil.

Československo vybojovalo v letech 1933 a 1938 bronz na mistrovství světa, které zprvu bylo součástí zimních her a od roku 1930 se začalo konat pravidelně každý rok. K tomu přidal národní tým v letech 1922, 1925, 1929 a 1933 titul mistrů Evropy. Roku 1921, 1926, 1936, 1938 a 1939 získal v kontinentálním šampionátu stříbro, v letech 1923, 1931, 1934 a 1935 bronz.

Při zahajování mistrovství světa v Londýně 13. března 1950 mužstvo Československa chybělo. Důvodem byly obavy režimu, že se hvězdy z ciziny nevrátí.

Ani mistrovství světa v Paříži 1951 se československý tým nezúčastnil.

V roce 1961, kdy v Ženevě mužstvo porazilo Sověty, po dvanácti letech získalo opět titul mistrů Evropy.

Mezinárodní hokejová federace IIHF (dále jen IIHF) přidělila Praze na počest šedesátin českého hokeje pořadatelsví světového šampionátu pro rok 1969. Československo se však pořadatelských práv muselo vzdát kvůli komunistické moci, turnaje se ujal

Stockholm. V roce 1976 český tým vybojoval titul a v následujícím ho poprvé obhájil.

Na olympiádě v Sarajevu 1984 byl opět blízko konečnému triumfu. O rok později v Praze získal po osmi letech titul mistrů světa. ve Vídni 1987 o něj přišel až v závěrečné třetině posledního zápasu proti SSSR.

V roce 1993 došlo k rozdělení Československa. Výběr, který nastoupil na mistrovství světa do 20 let, byl posledním, který tvořili Češi a Slováci společně. Na olympiádě 1994 v Lillehammeru si poprvé na velkém turnaji zahráli proti sobě.

Nejcennějšího triumfu dosáhla Česká republika na olympiádě 1998 v Naganu. Nagano se stalo vrcholem a zároveň symbolem zlatého věku českého hokeje. V letech 1999 až 2001 vyhráli Češi třikrát po sobě mistrovství světa. Před nimi se to povedlo jen Kanadě a SSSR. Na zlatý hattrick navázali ještě tituly ze šampionátů v letech 2005 a 2010. Tým do 20 let vybojoval zlato na mistrovství světa v letech 2000 a 2001.

Na stupně vítězů se Česko dostalo ještě v roce 2006, kdy nejprve získali bronz na olympiádě v Turíně a následně přivezli stříbro ze světového šampionátu v lotyšské Rize (Český svaz ledního hokeje 2018a).

4.3 Významné hokejové organizace

Internacional Ice Hockey federation

Internacional Ice Hockey federation (dále jen IIHF), česky Mezinárodní hokejová federace, byla založena dne 15. května 1908 v Paříži ve Francii a je řídicím orgánem mezinárodního hokejového a inline hokeje. Dnes má 76 členských asociací, z nichž každý je národním řídicím orgánem tohoto sportu v jeho státě. Mezi základní funkce IIHF patří kontrola a úprava mezinárodních pravidel, zpracovávání mezinárodních hráčských transferů, diktování oficiálních pokynů a provozuje také řadu vývojových programů, jejichž cílem je přinést hokej širšímu obyvatelstvu. Předsedá lednímu hokeji na olympijských hrách a na IIHF mistrovství světa na všech úrovních. Každou sezónu IIHF, ve spolupráci s místními organizačními, výbory provozuje kolem 25 různých mistrovství světa v pěti různých kategoriích (International Ice Hockey Federation 2018).

Český svaz ledního hokeje z. s.

Český svaz ledního hokeje z.s. (dále jen ČSLH) je zapsaným spolkem zastřešujícím

dění v ledním hokeji v České republice. Tento svaz byl v roce 1908 jedním ze zakládajících členů Mezinárodní hokejové federace. Hlavní funkcí ČSLH patří organizace na centrální úrovni extraligy, I. a II. ligy mužů, Soutěž žen, extraligy juniorů a extraligy dorostu. Prostřednictvím krajských svazů organizuje regionální ligu juniorů a dorostu, a další mužské, juniorské, dorostenecké či žákovské soutěže. Český hokej vysílá českou hokejovou reprezentaci k mezinárodním utkáním. V současnosti sdružuje okolo 110 000 registrovaných hráčů obou pohlaví (Český svaz ledního hokeje 2018).

4.4 Pravidla ledního hokeje

Jako každý sport i lední hokej se hraje podle daných pravidel. Tato pravidla jsou dána IIHF, která platí pro všechny země. Jednotlivé země mohou požádat IIHF o drobné výjimky.

Úkolem ledního hokeje je dopravit kotouč do soupeřovy branky a respektovat u toho veškerá základní pravidla, která se dělí do několika skupin.

Do první skupiny bychom mohli zařadit znalost hřiště, to znamená, že si je každý hráč vědom, co které značení na ledové ploše znamená. *„Hřiště musí být připraveno v souladu s pravidly, bezpečné pro hráče a musí být zařízeno způsobem, který s prvořadou důležitostí bere v úvahu bezpečnost diváků. Jediné povolené označení v jakékoli části hřiště je takové, které je uvedeno v těchto Pravidlech nebo v Marketingových předpisech IIHF. Jakékoli odchylky od těchto požadavků pro jakoukoli soutěž IIHF vyžadují schválení IIHF“* (Český svaz ledního hokeje 2018c, s. 20).

Do druhé skupiny bychom mohli zahrnout znalost délky hrací doby, která činí 3 x 20 minut a časových údajů na světelné tabuli. Pro příklad uvádím, že v levé polovině světelné tabule je velkými číslicemi uveden počet vstřelených branek domácího týmu (Kostka 1986, s. 160).

Do třetí skupiny je nutné zařadit znalost signalizace rozhodčích při hře samotné. Jelikož rozhodčí komunikují s hráči jen signály paží a hovořit s nimi mohou pouze kapitáni obou týmů, byl dohodnut soubor signálů, který je pro tento druh sportu stejný na celém světě. Uvádím příklad, kdy rozhodčí signalizuje trestné střílení zkřížením paží nad hlavou (Kostka 1986, s. 160).

Do čtvrté skupiny neodmyslitelně patří znalost herních pravidel ledního hokeje, které

je každý hráč povinen se naučit. Tato pravidla rozdělujeme na následující skupiny:

- **Týmy a hráči** - v této skupině je uvedeno, kolik hráčů může být při hře na ledě, kdo může komunikovat s rozhodčím, kdo může vstoupit do utkání a za jakých podmínek. V neposlední řadě se zde uvádí, kolik funkcionářů může být na hráčské lavičce (trenér, zdravotník atd.).
- **Pravidla hry / přerušení hry** - *„Hra začíná, jakmile je rozhodčím na ledě vhozen puk. Je přerušena zapískáním rozhodčího na ledě z důvodu porušení jednoho z dále uvedených pravidel nebo události, která zabraňuje pokračování hry.“ (Český svaz ledního hokeje 2018c, s. 52)*
- **Pravidla hry / střídání hráčů** - *„Hráči mohou být střídáni v průběhu utkání dvěma způsoby: při přerušení hry a během hry. V obou případech se uplatní příslušná pravidla, jak toto střídání může být prováděno a za jakých okolností prováděno být nesmí.“ (Český svaz ledního hokeje 2018c, s. 67)*
- **Pravidla hry / góly** – Pravidla uvádějí, jak může být dosaženo gólů a za jakých okolností nemohou být uznány. (Český svaz ledního hokeje 2018c, s. 70)
- **Tresty během utkání** - V této části jsou uvedeny definice, vysvětlení a výklad přestupků v průběhu utkání. Skládá se z šedesáti minut základní hrací doby, prodloužení, samostatných nájezdů k určení vítěze utkání a doby bezprostředně po konci utkání, kdy hráči opouštějí led a jdou do příslušných šaten. V každém případě, kdy hráč způsobí zranění protihráči, může Disciplinární komise uložit hráči další trest bez ohledu na potrestání rozhodčími na ledě.
- **Trestná střelení a přiznané góly** - *„V situaci, kdy je brankář na ledě a člen bránícího týmu zmaří způsobem odporujícím pravidlům soupeřovu zjevnou gólovou příležitost, má hlavní rozhodčí možnost nařídit trestné střelení ve prospěch soupeře. V situacích, kdy je brankář odvolán z ledu a člen bránícího týmu zmaří způsobem odporujícím pravidlům soupeřovu zjevnou gólovou příležitost, má hlavní rozhodčí možnost přiznat gól ve prospěch soupeře.“*

„Smyslem tohoto pravidla je obnovit zjevnou gólovou příležitost, která byla protihráčem omezena faulem zezadu nebo jasným porušením pravidel, a tato příležitost by jinak znamenala zjevnou gólovou příležitost nebo gól“ (Český svaz ledního hokeje 2018c, s. 111).

Jako poslední uvádím, dle mého názoru, tu nejdůležitější skupinu a tou je čestné chování sportovce, tedy fair play. „Pravidla tvoří základ pro hru lední hokej a musí být vždy respektována a dodržována. Ačkoli bylo věnováno veškeré úsilí tomu, aby všechna porušení pravidel na hřišti byla popsána, rozhodčí na ledě mají právo uložit tresty i za jiné přestupky, které odporují duchu fair play a zásadám sportu podle těchto pravidel.“ (Český svaz ledního hokeje 2018c, s. 41)

4.4.1 Rozdíly v pravidlech podle věku

Lednímu hokeji se věnují hokejisté různého věku. Věkové kategorie jsou vymezeny v Soutěžním a disciplinárním řádu. Ve vymezení kategoriím používá pojem Sezóna (dále jen Sezóna), kterou se rozumí období od 1. 5. roku do 30. 4. roku následujícího.

Tyto kategorie jsou:

- kategorie přípravek - Hráči, kteří v roce, v němž začala příslušná Sezóna, dovršili či dovrší 9. rok věku, a mladší;
- kategorie mladších žáků - Hráči, kteří v roce, v němž začala příslušná Sezóna, dovršili či dovrší 10. a 11. rok věku;
- kategorie starších žáků - Hráči, kteří v roce, v němž začala příslušná Sezóna, dovršili či dovrší 12. a 13. rok věku;
- kategorie dorostu - Hráči, kteří v roce, v němž začala příslušná Sezóna, dovršili či dovrší 14. a 15. rok věku;
- kategorie juniorů - Hráči, kteří v roce, v němž začala příslušná Sezóna, dovršili či dovrší 16. až 18. rok věku;
- kategorie seniorů - Hráči, kteří v roce, v němž začala příslušná Sezóna, dovršili či dovrší 19. rok věku, a starší. (Český svaz ledního hokeje 2018d).

Pro různé věkové kategorie jsou odlišná pravidla, ve kterých se upravuje zejména velikost hrací plochy, délka hracího času, počet hráčů na ledě a přestupky proti pravidlům.

4.4.2 Pravidla utkání v soutěžích 2. až 4. tříd

Vnitřní směrnice Českého svazu ledního hokeje z.s., č. 104 upravuje pravidla ledního hokeje v utkáních soutěží 2. – 4. tříd. Aktuální verze směrnice, platná od 11. 10. 2018, vymezuje věkové kategorie pro utkání v soutěžích 2. až 4. tříd v sezóně 2018/2019 těmi jsou: pro soutěže 4. třídy se jedná o hráče ročníku narození 2009, pro soutěže 3. třídy se jedná o hráče ročníku narození 2010 a pro soutěže 2. třídy se jedná o hráče ročníku narození 2011. Směrnice je pro každou sezónu upravována.

Hrací plocha

Hrací plocha se upravuje tak, že se položí mantinely na modré čáry, vzniknou tak dvě hrací pole se středním pásmem, které je určeno pro střídání a odpočinek hráčů, pobyt trenérů a vedoucích družstev. Střední pásmo je vybaveno přenosnými lavičkami.

Pro utkání soutěže 4. tříd se hrací plocha upravuje třemi způsoby a těmi jsou:

1. Hrací plocha rozdělená mantinely na úrovni červené čáry, kde hráči na pravé polovině hrací plochy používají pravou hráčskou lavici ke střídání a hráči na levé polovině hrací plochy používají levou hráčskou lavici.
2. Hrací plocha se rozdělí mantinely na podélné poloviny, kde hráči využívají standardních hráčských lavic a lavic trestných ke střídání, s tím, že družstva využívají lavice, které jsou blíže jejich brance.
3. Hrací plocha se rozdělí na část 2/3 a 1/3 tak, že se položí mantinely na jednu z modrých čar. Hráči využívají standardní hráčské lavice a to tak, že levou hráčskou lavici využívají hráči na levé části hřiště a pravou hráčskou lavici využívají hráči na pravé části hřiště (Český svaz ledního hokeje 2018e, s. 2).

Branky

Při hře dětí se používají stejné branky jako při soutěžích žen či mužů, výjimku tvoří branky o výšce 101 cm, které je možno použít pouze jsou-li schváleny ČSLH.

Branky musí být v upravených hracích plochách umístěny tak, aby za oběma brankami zůstal stejně široký volný prostor pro bezpečné pokračování ve hře i za brankou (Český svaz ledního hokeje 2018e., s. 2).

Výzbroj a výstroj

Hráči nastupují v hráčské výstroji a výzbroji, která je shodná s pravidly mužů a žen. Utkání soutěží 2. třídy se hraje s odlehčeným pukem.

Jednotlivé formace družstva musí být barevně označeny páskou na levé paži hráče. „Barevné označení formací družstva je jednotné: 1. formace - červená, 2. – zelená, 3. - modrá, 4. - žlutá. Jednotlivé formace družstva jsou v zápise o utkání uvedeny v pořadí dle předchozí věty, u všech hráčů družstva musí být uvedeno číslo dresu a poznámka o barevném zařazení do formace družstva vyznačená písmeny Č - červená, resp. Z - zelená, resp. M - modrá, resp. Ž – žlutá“ (Český svaz ledního hokeje 2018e, s. 2).

Družstva

Družstvo soutěže 2. třídy a 4. třídy na polovinu hracího pole je povinno nastoupit ve stanoveném počtu hráčů. Těmi jsou minimálně 1 brankář a 8 hráčů, maximálně 2 brankáři a 16 hráčů. V utkání hraje 1 brankář a 4 hráči. Střídání hráčů probíhá v kompletních formacích.

Družstvo soutěže 3. třídy, nebo soutěže 4. třídy hraném na polovině hrací plochy, podélné polovině hrací plochy nebo na třetinách hrací plochy je povinno nastoupit ve stanoveném počtu hráčů a to minimálně s 1 brankářem a 6 hráči do pole, maximálně s 2 brankáři a 12 hráči do pole. V utkání hrají za družstvo 1 brankář a 3 hráči do pole.

Družstva jsou povinna rovnoměrně dodržet pravidelné střídání jednotlivých formací (Český svaz ledního hokeje 2018e, s. 2).

Hrací doba

„Hrací doba utkání je 3 x 15 minut hrubého času, a to i v případě, kdy je utkání hráno v rámci turnaje, ve kterém družstvo klubu odehraje 2 utkání, resp. 2 x 15 minut hrubého času v případě, kdy je utkání hráno v rámci turnaje, ve kterém družstvo klubu odehraje 3 a více utkání. Měření času se provádí centrálně pro obě souběžně hraná utkání“ (Český svaz ledního hokeje 2018e, s. 3).

Rozhodčí a přestupky proti pravidlům

Utkání hrané na třetině nebo polovině hrací plochy řídí jeden rozhodčí.

Jediným bodem pro vhazování je střed hřiště. Vhazování se provádí pouze při zahájení utkání nebo třetiny.

Rozhodčí pískáním přeruší hru pouze při vstřelení gólu, při nařízení trestného střelení a při rozehrání akce brankářem.

Za přestupky jako jsou: nedovolená hra tělem, bodnutí koncem nebo špičkou hole, sekání, krosček, podražení, vražení na hrazení, vysoká hůl a také při hře po odpískání, nařídí rozhodčí proti družstvu hráče, který se provinil přestupkem trestné střelení. Za ostatní fauly rozhodčí napomene hráče bez přerušení hry. Pravidlo o ofsajdu a pravidlo o zakázaném uvolnění se v utkání soutěží 2. - 4. třídy neuplatňuje (Český svaz ledního hokeje 2018e).

4.4.3 Rozdíly v pravidlech podle pohlaví

Lední hokej není pouze mužskou záležitostí. *„Ženský hokej se v Čechách organizovaně hraje od 80. let, kdy začaly vznikat první týmy (Český svaz ledního hokeje 2018b).*

Pravidla pro obě pohlaví stanovuje IIHF. Pravidla jsou pro muže a ženy stejná až na několik málo výjimek.

Pro větší bezpečnost žen je v pravidlech ledního hokeje uvedeno pravidlo 169 – Nedovolený zásah tělem (ženy), které zakazuje ženám hru tělem.

„V ženském hokeji není dovoleno bodyčekovat soupeřku“ (Český svaz ledního hokeje 2018c, s. 110).

Další pravidlo upřesňuje, jakou ochranu obličeje musí ženy nosit.

„V ženském hokeji musí všechny hráčky nosit mřížky nebo celoobličejový chránič.“ (Český svaz ledního hokeje 2018c, s. 35)

Poslední pravidlo je platné pro obě pohlaví, avšak u žen se tato situace vyskytuje častěji než u mužů.

„Hráč, který má dlouhé vlasy zakrývající jmenovku nebo číslo na zadní straně dresu, musí nosit vlasy stažené do copu nebo pod helmou“ (Český svaz ledního hokeje 2018c, s. 39).

První a druhé pravidlo upravující hru žen je zavedeno v zájmu zvýšení bezpečnosti. Pravidlo, které je ve výčtu uvedeno jako poslední, není kvůli bezpečnosti, ale kvůli rozpoznání hráče.

4.5 Hokej dětí

Začátky s výukou ledního hokeje jako takového nabízí různé hokejové kluby. Začínající zájmová činnost je organizovaná oficiálními kluby a to v jakékoli části republiky. V Liberci můžeme jmenovat například HC Bílí tygři, kteří pořádají náborů dětí ve věku už od 4 let.

Dívky v dětství začínají s hrou v chlapeckých oddílech. Mimo organizace, nabízející výuku bruslení a výuku hry lední hokej existují sportovní základní školy se zaměřením mimo jiné i na lední hokej. Školu tohoto typu můžeme najít i v Liberci, jde o Základní školu U Školy.

V případě studia na jakékoli sportovní škole, zaměřené primárně na hru lední hokej, se ze hry pro potěšení ve volné chvíli stává povinnost. Tato školní povinnost samozřejmě přináší hráčům potěšení, ale už ji nemůžeme počítat jako volnočasovou aktivitu, kterou se ve své práci zabývám.

4.6 Hokej žen

Lední hokej je často vnímán jako soutěžní sportovní disciplína, které se věnují především profesionální hráči. U ženského hokeje to platí dvojnásob. Ženský hokej je v České republice vnímán jako výkonnostní sport. Kvůli nedostatku hráček se však spíše podobá zájmové činnosti. Ženské týmy vznikají nejčastěji při velkých hokejových klubech. Například můžeme uvést hokejový klub Bílí tygři Liberec. O svém ženském týmu podávají informace na internetových stránkách v sekci Mládež (<https://mladez.hcbilitygri.cz/zeny.asp>).

V týmech žen jsou velké věkové rozdíly. V soutěžích ženy mohou hrát od 14 let. Vzhledem k malému počtu hráček, se tréninků žen účastní i dívky mnohem mladší, často i z prvního stupně základní školy (Krček 2011a).

Najít amatérský tým složený pouze z žen, které vnímají hokej jako náplň volného času je v České republice velice obtížné. Oproti mužským amatérským soutěžím se na internetu žádná ženská amatérská soutěž nepropaguje.

Dívky jsou v útlém věku běžně členkami chlapeckých týmů. V počáteční přípravě si dívky osvojují nové pohybové dovednosti rychleji než chlapci. Později, okolo osmého roku, se ale začnou projevovat rozdíly na úrovni rozvoje pohybových schopností. Dívky oproti chlapcům začínají zaostávat rychlostně i silově a s postupujícím věkem se tyto rozdíly mezi chlapci a dívkami prohlubují.

Projekt dívčí hokej

Dívčí a dievčenský hokej je československý projekt, který úzce spolupracuje i s jinými zeměmi. Těmito zeměmi jsou: Maďarsko, Rakousko a Německo. Projekt Dívčí hokej vznikl v roce 2007 v Brně. Projekt provozuje internetové stránky (<http://www.divcihokej.cz>). Původním cílem bylo dát dohromady do jednoho „jednorázového“ dívčího týmu 8 - 10leté hráčky, rozmístěné po různých hokejových klubech. Vše se podařilo napoprvé a záhy se začalo tvořit něco trvalejšího a s dopadem na výrazně širší věkové spektrum hráček. Tento projekt dávno překročil hranice české republiky a sdružuje přes 400 hráček různé výkonnosti z mnoha zemí nejen střední Evropy, ve věku od 5 do 20 let (Krček 2011).

Cílem projektu je nacházet hráčky již od nejútlejšího věku, kontaktovat je a nabídnout jim zapojení do tohoto projektu. Projekt chce, aby se stejně stará děvčata potkávala nejen v rámci svého regionu, ale nejlépe celé Evropy. Projekt vyhledává mládežnické turnaje, byť většinou chlapecké, v rámci kterého hrají dívčí týmy složené z hráček různých klubů a různých národností. Při účasti dívčího týmu na chlapeckých turnajích, se projekt zaměřuje i na nábor nových hráček. Výsledkem je skutečnost, že děvčata zapojená do tohoto projektu nemají důvod s ledním hokejem končit (Krček 2011).

Historie projektu

Vše začalo jako pokus o setkání hráček z jižní Moravy v druhé půlce sezóny 2007/2008. Ze strany rodičů a hráček byl zájem o pokračování takových akcí, a proto vznikl tento projekt s prvním dívčím týmem, který se skládal z hráček stejných ročníků a z různých měst. Druhým setkáním byl turnaj zorganizovaný speciálně pro děvčata Technikou Brno. Kromě Dívčího hokejového výběru jižní Moravy, se ho zúčastnil i podobný tým ze severních Čech.

V sezóně 2008/2009 se dívčí tým hrající pod názvem Dívčí hokejový výběr jižní Moravy zúčastnil dlouhodobé soutěže přípravek, kterou pořádal vyškovský klub. Na všech turnajích, kterých se dívčí týmy účastnily, byly oslovovány další hráčky, které se většinou k projektu přidávaly. Cílem nebylo učit hráčky hrát hokej, ale motivovat je do dalšího tréninkového úsilí. Ne všechny hráčky měly místo v sestavách svých klubů a tak si s dívčím týmem mohly zahrát. Hráčky měly výkonnostní srovnání se stejně starými děvčaty. Po spuštění internetových stránek hráček v projektu přibývalo a to ne pouze z regionu, ale z celé České republiky. V zájmu sjednocení dívčí mládeže se k projektu připojila i děvčata ze severních Čech. Na valné hromadě Asociace ligových klubů ženského hokeje (dále jen ALKHŽ) byl projekt přiřazen k této asociaci a vytvořil tak funkční dívčí mládežnickou strukturu. Zároveň bylo dohodnuto, že bude vytvořena nová ženská reprezentace U15. Reprezentace U15 sice nebyla ČSLH uznána jako oficiální, ale i tak si odbyla úspěšnou premiéru při oslavách 100 let německého hokeje v Drážďanech.

Rozvoj projektu pokračoval i v sezóně 2009/2010. Byly navazovány styky se zahraničím a vytvářeny „dceřiné“ projekty v partnerských zemích.

Dívčí týmy hrají celou sezónu v EURO MINI HOKEJ LIZE, což je dlouhodobá soutěž přípravek. Počet hráček v projektu přesáhl 300.

Nepříjemností hned na začátku sezóny 2010/2011 bylo nařízení ČSLH, které zakazovalo mimo klubové aktivity v sezóně, i když toto nebylo namířeno přímo proti dívkám, mělo to na chod projektu dopad. Některé kluby zakázaly hráčkám účast na akcích projektu Dívčí hokej, a to i přesto, že děvčatům nic nenabízely. I přes tyto potíže se nejmenší dívky opět zúčastnily EURO MINI HOKEJ LIGY a proběhlo mnoho akcí. Reprezentace U15 byla velmi úspěšná, avšak objevily se jisté potíže v komunikaci mezi ALKŽH a projektem. ALKŽH nesplnil ani slib, že se v rámci ČSLH dojedná oficiální působení dívčího projektu v rámci České republiky. Valná hromada ALKŽH přinesla změny ve Výkonném výboru ALKŽH. Proto vedoucí projektu Pavel Krček rezignoval na post předsedy komise mládeže a po dohodě s dalšími přerušil spolupráci s ALKŽH.

Samostatnost v sezóně 2011/2012 znamenala, že součástí projektu již nebylo U15. Z programu vypadla i účast v EURO MINI HOKEJ LIZE, jelikož ve spádové oblasti nebyl dostatek hráček ročníků, pro které byla soutěž určena.

Programy pro děvčata však běží dál a o projekt projevují zájem další hráčky

i ze zahraničí.

Na oficiální české hokejové scéně není kromě tohoto projektu žádný subjekt, který by opravdu a důsledně hájil zájmy dívek a žen (Krček 2011a).

4.7 Výuka bruslení

Základním předpokladem pro úspěšnou hru ledního hokeje je dovednost bruslení. „*Hokejové bruslení je účelné – je prostředkem k uskutečnění hry*“ (Kostka 1971, s. 24.)

Rozlišujeme dva druhy hokejového bruslení, těmi jsou: jízda vpřed a jízda vzad. Samozřejmě se do technik bruslení počítají různé typy obrátů, překládání, vyjíždění zatáček a zastavení, které jsou pro obratnost ve hře velmi důležité.

Výuku bruslení nabízejí oddíly krasobruslení a to už od pouhých 3 let věku dítěte. Například můžeme uvést bruslařský klub Variace Liberec. Hokejové oddíly také nabízejí výuku bruslení a to převážně od 4 let věku dítěte. Náborové akce propagují na svých internetových stránkách i HC Bílý Tygři Liberec v sekci Nábor.

Výuka bruslení nemusí být pouze věcí sportovních oddílů. Jedinec, který se chce naučit bruslit, může docházet na veřejné bruslení a zde zdokonalovat své bruslařské dovednosti. Na veřejné bruslení je však dobré, mít vedení osoby, která má již zkušenosti s bruslením a může tak podat cenné rady, aby se předešlo k vybudování bruslařským zlovykům.

Samostatné bruslení se může stát vhodnou volnočasovou aktivitou. Samotný nácvik bruslení, nebo bruslení jako náplň volného času se dá provozovat i na přírodních zamrzlých ledových plochách. Například na zamrzlé Vodní nádrži Harcov v Liberci, Lipně, nebo Orlické přehradě. Při bruslení na přírodních ledových plochách je nutné dbát zvýšené opatrnosti.

4.8 Zdravotní rizika

Lední hokej jako pohybová aktivita přispívá ke zvyšování fyzické kondice jedince, a sportovní činnost v relativně chladném a vlhkém prostředí má pozitivní vliv na dýchání a otužování hráčů.

Současně je lední hokej sport, ve kterém se setkáváme s různými druhy poranění. Poranění může vzniknout pádem na led, nárazem ve vysoké rychlosti do hrazení, nebo

na branku, srážkou a zásahem puku.

Další poranění může vzniknout při neúmyslné srážce hráčů ve vysoké rychlosti anebo při dovolené hře tělem.

Může dojít také k poranění ostřím brusle.

Při každém nácviku je proto nutné být vybaven minimálně rukavicemi a hokejovou přilbou.

V neposlední řadě může vzniknout úraz při jednání hráčů, které je v rozporu s pravidly. To znamená faulování hráčů například zásahem holí a nedovolené hře tělem.

Poranění může také vzniknout v důsledku nedostatečného rozcvičení před pohybovou aktivitou.

Těmto poraněním se hráči snaží předcházet kvalitním rozcvičením těla před začátkem pohybové aktivity a vhodným vybavením.

V důsledku stylu hokejového postoje a samotné hry dochází u hráčů k jednostrannému zatěžování pohybového aparátu. Toto jednostranné zatížení je nutné kompenzovat vhodným kompenzačním cvičením.

Hokejový postoj

Významným faktorem, který ovlivňuje držení těla hráče je postoj. Postoj je základní poloha těla, ze které hráč při bruslení vychází. Hráč stojí v mírném předklonu, nohy má rozkročeny zhruba na šířku ramen. Nohy jsou ohnuty ve třech kloubech a těmi jsou klouby kyčelní, kolenní a hlezenní. Úhel ohnutí u kolenního kloubu se pohybuje v rozsahu 90° – 120°. Hráč drží hlavu mírně zvednutou, tak aby viděl zhruba do vzdálenosti 30 metrů před sebe. Při základním postoji hráč drží hokejku oběma rukama a to ve směru osy těla (Pytlík 2015, s. 43).

Při samotné hře se v hokejovém postoji mění především držení hokejové hole a to tak, že hráč vede hůl při jedné straně těla. Dominantní ruka drží hokejovou hůl výše než druhá ruka a tím posouvá rameno dominantnější ruky výše než druhé.

Jednostranná zátěž

Již ze základního postoje můžeme vytušit, že hráč při hokeji nerovnoměrně zatěžuje jednotlivé svalové skupiny. Přetížené bývají šíjové svaly, ramenní klouby, kolenní klouby, kyčelní klouby a bederní páteř.

Z výše uvedených informací můžeme usoudit, že hokej je sportovní aktivita, při které dochází ke svalové nerovnováze. Této nerovnováze je nutné předcházet v rámci řádného rozcvičení a vhodných kompenzačních cvičení.

Kompenzační cvičení

„Jako kompenzační cvičení označujeme proměnlivý soubor jednotlivých cviků v jednotlivých cvičebních polohách, které můžeme účelně modifikovat s využitím různého náčiní a nářadí. Výběr musí být individuálně zaměřený“ (Bursová 2005, s. 26).

Kompenzační cvičení se dělí na cvičení:

- uvolňovací,
- protahovací,
- posilovací.

Podmínkou pro efektivní výsledek je dodržení posloupnosti jednotlivých cvičení (Bursová 2005, s. 26).

Kompenzační cvičení může redukovat nežádoucí vlivy přetěžování, může udržet optimální funkční schopnost pohybového systému a je vhodným prostředkem k odstranění funkčních vad (Hošková 2003).

5 Vybavení pro lední hokej

5.1 Vybavení hřiště

Hřiště

Hokejové hřiště je ledová plocha, na které jsou umístěny dvě branky a je ohraničeno mantinely, ochrannými plexiskly a sítěmi. Na dlouhých stranách hřiště jsou za hrazením umístěny hráčské lavice pro domácí hráče a hosty. Na protilehlé dlouhé straně jsou za hrazením umístěny trestné lavice a box časoměřičů.

Pravidla ledního hokeje stanovené IIHF určují délku hřiště na 60 metrů a její šířku 26 – 30 metrů (Český svaz ledního hokeje 2018c, s. 23).

Hrazení

Výška hrazení je stanovena na 107 cm a je vybavena ochrannými plexiskly, která dosahují výšky po dlouhých stranách 180 cm, za brankami včetně rohů je zvýšeno na 240 cm a navíc opatřeno ochrannými sítěmi (Český svaz ledního hokeje 2018c, s. 23).

Ledová plocha

Na ledové ploše jsou vyznačeny čáry, body pro vhazování, brankoviště a ochranné pásmo pro rozhodčí.

Branky

Každé hřiště musí být vybaveno dvěma brankami umístěnými na středu krátkých stran hřiště. Konstrukce branek je zhotovena z trubek a sítě. Vnitřní rozměry jsou 183 cm na šířku a 122 cm na výšku (Český svaz ledního hokeje 2018c, s. 28).

5.2 Vybavení hráčů

5.2.1 Vybavení hráčů v poli

Pokud budeme nahlížet na lední hokej jako na volnočasovou aktivitu, kterou můžeme provádět, buď na pronajaté ledové ploše, nebo na kterékoli bezpečně zamrzlé ledové ploše, můžeme říci, že nejdůležitějším vybavením hráčů jsou brusle, rukavice a hokejová hůl. Pro tuto hru je však v pravidlech ledního hokeje uvedena výstroj, kterou musí být každý hráč vybaven. Tato pravidla o vybavení hráčů jsou stejná, nebo při nejmenším podobná, pro světové, národní i amatérské soutěže v ledním hokeji. Veškeré níže uvedené vybavení je stanoveno pravidly ledního hokeje pro rok 2018 – 2022. Uvedená cenová rozpětí jednotlivých částí vybavení v kapitole 5.2.1 (Vybavení hráče v poli) a kapitole 5.2.2 (vybavení brankáře) jsou čerpána z internetového e-shopu Hokejpro.cz a z e-shopu výroby hokejových dresů Alisy.

Brusle

Podle pravidel ledního hokeje č. 37 se brusle musí skládat pouze ze čtyř dílů: boty, čepele, držáku čepele a šněrování.

1. **Boty:** Rozdíly mezi různými botami brusle jsou v kvalitě zpracování, pevnosti, výztuze, komfortu a také stylem provedení. **Podrážka** je také velmi důležitá, jelikož ovlivňuje celkovou stabilitu, přenos energie při odrazu a v neposlední řadě také odvádí vlhkost během hry. U vyšších modelů bruslí se můžeme setkat například s carbonovou podrážkou, která je konstruována pro snížení hmotnosti. Dále také s různými úrovněmi perforace, pro lepší odvod vlhkosti.
2. **Holder (držák)** je část, která spojuje botu s čepelí. K brusli je holder speciálně nýtován, aby nedocházelo k nebezpečným pohybům v průběhu hry. Samotná čepel je pak k holderu buď přišroubována, nebo pouze vsazena bez možnosti výměny.
3. **Runner (čepel)** - brusle kloužou po ledě díky runnerům umístěným v holderech. Podléhá stále usilovnému vývoji především kvůli snížení třecí síly, která do jisté míry ovlivňuje hráčovu rychlost (Papadopoulos 2011).
4. **Šněrování:** „*Tkaničky mohou mít jakoukoli nefluoreskující barvu a mohou být*

uvázány libovolným způsobem, avšak nesmí být tak dlouhé, aby se dotýkaly ledu“ (Český svaz ledního hokeje 2018c, s. 37).

Kritéria výběru: správná velikost, správná šířka, pohodlnost, váha bruslí, odvod vlhkosti a úroveň ochrany

Cenové rozpětí: 2 090 Kč (model: Brusle Bauer Nexus 3000 SR) – 20 490 Kč (model: Brusle CCM Jetspeed FT1 SR)

Hokejová hůl

Hokejová hůl je důležitým vybavením hráče ledního hokeje, jelikož pouze hokejovou holí může hráč vstřelit nebo jinak dopravit kotouč do branky a tím získat body. Jiné vpravení kotouče do hokejové branky (kopnutí, vhození) se nepovažuje podle pravidel za platné.

Podle pravidla č. 38 musí být hokejová hůl vyrobena z materiálu schváleného IIHF a všechny její hrany musí být zkoseny. Dále pravidlo uvádí, že nejdelší hokejová hůl může mít 163 cm dlouhou rukojeť a 32 cm dlouhou čepel. Podle pravidla bezpečnosti musí mít horní konec rukojeti kryt. Dále hráči nesmí vkládat do duté část rukojeti jakýkoliv materiál, který by změnil vlastnosti hokejové hole (Český svaz ledního hokeje 2018c, s. 37).

Hokejová hůl má další parametry, které pomáhají hráčům při výběru. Těmito parametry jsou délka hokejové hole, tvrdost a zakřivení čepele.

Správná délka hokejové hole pro hráče je taková, kdy ve stoji na bruslích dosahuje konec rukojeti po hráčovu bradu, a při stoji bez bruslí dosahuje konec rukojeti po hráčův nos. Tvrdost hokejové hole je dalším důležitým parametrem, pokud je hokejová hůl z hlediska tvrdosti měkká, dá se lépe prohnout, pokud je naopak tvrdá, musí hráč vyvinout větší sílu na prohnutí.

Kritéria výběru: zahnutí hokejové hole, délka, tvrdost a zakřivení čepele

Cenové rozpětí: 450 Kč (model: Hůl Lion 3377 SR) – 6 490 Kč (model: Hůl CCM Ribcor Trigger 3D SR 75)

Rukavice

„Rukavice hráče v poli musí kryt ruce a zápěstí a musí být vhodného provedení. Hřbetní strany rukavic musí být z měkkého materiálu a nesmí obsahovat žádný jiný materiál nebo předměty než přišité vycpávky“ (Český svaz ledního hokeje 2018c, s. 35).

Hokejové rukavice slouží především k ochraně rukou a dlaní při držení hokejky (Papadopulos 2011).

Kritéria výběru: správná velikost, úroveň ochrany, dělení prstů, funkčnost vnitřního materiálu

Cenové rozpětí: 1 490 Kč (model: Rukavice Winnwell AMP500 SR) – 4 850 Kč (model: Rukavice CCM Super Tacks SR)

Helma

Hráči ledního hokeje se často dostávají do kontaktu s jinými hráči či objekty na ledové ploše. Helma tlumí nárazy svou vnitřní výplní, tím zamezuje nebo zmírňuje zranění. Helma pro lední hokej byla v minulosti pouhou volbou hráče. Oficiální ustanovení, které nařizuje nošení helmy, bylo vydáno tehdejším prezidentem NHL Johnem Zieglerem až v roce 1979 (Novotný 2014).

Kritéria výběru: správná velikost, netlačí

Cenové rozpětí: 1 350 Kč (model: Helma Easton Stealth S7) - 7 790 Kč (model: Helma Bauer Re-Akt 200 Combo)

Chránič obličeje

Chránič obličeje úzce souvisí s hokejovou helmou, jelikož je ve většině případů její součástí. Podle pravidel dnes existují tři typy ochrany obličeje a těmi jsou: mřížka, chránič očí a celoobličejový chránič. Chránič očí bývá velmi často doplněn chráničem zubů.

Chránič očí musí být k helmě připevněn tak, aby jeho délka překrývala oči a celý nos. Hráči narození po 31. prosinci 1974 musí nosit alespoň chránič očí (Český svaz ledního hokeje 2018c, s. 34 – 35).

Kritéria výběru: úroveň ochrany, velikost

Cenové rozpětí: 390 Kč (model: plexisklo UNI. náhradní SR) – 2 790 Kč (model: plexisklo Bauer HDO Deluxe DX2)

Chránič krku

„Všichni hráči ve věku 18 let a mladší musí bez ohledu na akci nebo turnaj, kterého se účastní, nosit chránič krku a hrdla“ (Český svaz ledního hokeje 2018c, s. 36).

Chránič krku zajišťuje hráči ochranu před úrazem bruslí, hokejovou holí nebo úderem puku v oblasti krku.

Kritéria výběru: úroveň ochrany, pohodlnost a velikost

Cenové rozpětí: 300 Kč (model: Nákrčník Opus 4108 YTH) – 1 590 Kč (model: Nákrčník Bauer Supreme Neck Guard SR)

Chrániče ramen

Chrániče ramen v pravidlech nejsou nijak definovány. Tyto chrániče mají ochrannou funkci a to z hlediska ochrany ramen a části bicepsů, ochrany páteře a ochrany hrudníku (Papadopulos 2011).

Kritéria výběru: úroveň ochrany, funkčnost vnitřního materiálu, pružnost materiálu, správná velikost

Cenové rozpětí: 990 Kč (model: Ramena CCM U+04 SR) – 4 890 Kč (model Ramena Bauer Vapor 1X SR)

Chránič loktů

Chrániče loktů slouží hráčům především pro ochranu loketního kloubu před poraněním, které může vzniknout při pádu. Dále tento chránič ochraňuje spodní část bicepsu a předloktí (Papadopulos 2011).

„Chrániče loktů musí mít měkký ochranný vnější povrch z houbovité pryže nebo podobného materiálu o tloušťce alespoň 1,27 cm“ (Český svaz ledního hokeje 2018c, s. 34).

Kritéria výběru: úroveň ochrany lokte a bicepsu, pohodlnost a velikost

Cenové rozpětí: 780 Kč (model: Lokty CCM R90 SR) – 3 290 Kč (model: Lokty Bauer Vapor 1X Lite SR)

Kalhoty

„Kalhoty na hokej patří mezi základní výbavu hokejisty. Jejich úkolem je poskytnout hráči spolehlivou ochranu spodní části páteře, stehem a boků“ (Papadopulos 2011).

Kritéria výběru: úroveň ochrany, velikost, neomezují v hybnosti, barva

Cenové rozpětí: 1 390 Kč (model: Kalhoty Opus 3605 SR) – 4 990 Kč (model: Kalhoty Bauer Vapor 1X SR)

Chrániče holení

„Holenní chrániče hráčů v poli musí mít takovou velikost, aby se vešly pod běžné hráčské štulny“ (Český svaz ledního hokeje 2018c, s. 36).

Chránič holeně zajišťuje hráči ochranu kolene, holenní kosti a lýtkového svalu. U holenních chráničů je koleno chráněno z vnější strany speciálním tvarovaným plastem a z vnitřní strany je plast pohodlně vypořstovaný (Papadopulos 2011).

Kritéria výběru: úroveň ochrany kolene, holenní kosti a lýtka, funkčnost výplně, pohodlnost, velikost

Cenové rozpětí: 1 340 Kč (model: Bauer Nexus N7000 SR) - 4 590 Kč (model: Holeně Bauer Vapor 1X Lite SR)

Suspensor

Jedná se o chránič, který zabraňuje poranění nejchoulostivějších míst hráče, tedy slabin. Suspensory lze zakoupit v různých variantách a těmi jsou suspensor jako součást šortek, suspensor jako součást kalhot, suspensor s podvazky nebo samostatný hokejový suspensor.

Kritéria výběru: správná velikost, pohodlnost

Cenové rozpětí: 200 Kč (model: Suspensor Opus 2974 YTH) - 2 750 Kč (model: kalhoty CCM 360 Compression Jock SR)

5.2.2. Vybavení brankáře

Výstroj brankáře se diametrálně liší od vybavení běžného hráče v poli a jedinými shodnými prvky jsou ribano, štlupny a dres.

Brusle

Brankářské brusle se liší od hráčských celkovou výškou brusle, velikostí nože a úrovní ochrany brankáře.

Cenové rozpětí: 5 890 Kč (model: Brusle RBK G.7K SR) – 18 890 Kč (model: Brusle CCM G.50K SR)

Brankářská hůl

Brankářská hůl je oproti hráčské holi širší a těžší. Širší část tvoří čepel a spodní polovina rukojeti.

Cenové rozpětí: 790 Kč (model: Hůl Fischer G.GW250 SR 26) - 6 190 Kč (model: Hůl Bauer G.Supreme 2S PRO SR P31/25)

Rukavice

Největším rozdílem ve vybavení hráče a brankáře jsou rukavice. U brankáře je nazýváme vyrážecí a lapačkou. Vyrážecí brankář nosí na dominantní ruce a drží v ní hůl. Vyrážecí je vybavena rukavicí, která je velmi podobná hráčské rukavici a z vnější části hranatou deskou z umělé hmoty a pěnovými výztužemi. Do lapačky brankář chytá puk mířící do branky. Tato rukavice z vnitřní části chrání zápěstí, dlaně a prsty brankáře. Kotouč je zachytáván do části, která je umístěná za prsty a nazývá se koš.

Cenové rozpětí:

Vyrážecí 1 340 Kč (model: Vyrážecí Bauer Street SR) - 12 450 Kč (model:

Vyrážka CCM Premier PRO SR)

Lapačka 2 020 Kč (model: Lapačka Bauer Street SR) – **7 590 Kč** (model: Lapačka Bauer Supreme S29 SR)

Maska

Maska chrání hlavu brankáře a v poslední době je kladen důraz nejen na estetiku, ale hlavně na úroveň ochrany. Ve většině případů bývá maska vyrobena z kevlarových vláken a uvnitř vyztužena antistresovou vložkou chránící hlavu proti nárazu kotoučem. Průhledová část je opatřena kovovou mřížkou, kterou nesmí projít kotouč nebo čepel hole. K masce se jako doplněk váže nákrčník. Nákrčník může být součástí masky, je k ní upevněn řemínky, nebo je samostatnou součástí výstroje brankáře.

Cenové rozpětí: 890 Kč (model: Maska Winnwell Street Hockey) – **22 990 Kč** (model: Maska Bauer NME10 NC)

Vesta

Můžeme říct, že brankářská vesta nahrazuje proti hráčské výstroji chrániče ramen a loktů. Tato vesta chrání ramena, klíční kosti, paže, celou hrud' a záda. Z čelní strany bývá kladen největší důraz na ochranu hrudní kosti, žeber a klíčních kostí. Součástí některých vest bývá chránič krku. Materiál na výrobu vest bývá pružný, kvůli pohyblivosti brankáře, to však neubírá na úrovni ochrany.

Cenové rozpětí: 5 490 Kč (model: Vesta Opus 2920 SR) - **12 190 Kč** (model: Vesta Bauer Reactor 9000 SR)

Kalhoty

Kalhoty u brankáře vypadají na první pohled stejně jako hráčské. Liší se však úrovní ochrany a to zejména na části stehen, třísel, kyčelních kloubů a boků. Pod kalhoty umísťuje brankář na ribano suspensor, který chrání intimní místa a proti hráčskému je více vyztužen jak plastem, tak měkkou antistresovou vložkou.

Cenové rozpětí: 2 090 Kč (model: Kalhoty Opus G.3654 SR) - **9 990 Kč** (model: Kalhoty Bauer G.Supreme 2S PRO SR)

Chrániče holení

Tyto chrániče se u brankářů nazývají betony a mají úplně jiné rozměry než hráčské chrániče. Čelní strana je několik centimetrů silná a je složena z různých vrstev materiálu. Betony chrání nohu od špičky brusle do poloviny steh. Součástí betonů bývají chrániče kolen, které je možné koupit i jako samostatnou součást. Betony jsou upnuty k noze řemínky a ve spodní části řemínkem k brusli.

Cenové rozpětí: 8 590 Kč (model: Betony DR X5 SR) - 51 490 Kč (model: Betony Supreme 2S PRO SR)

5.2.2 Oblečení hráčů

Oblečení je pro hráče v poli a brankáře stejné.

Štulpny

Štulpny slouží jako návleky na holenní chránič. Upínají se v horní části k suspenzoru a to buď na suché zipy, nebo k podvazkovému pásu. Přes holenní chránič je hokejisté upevňují lepicí páskou. Ve většině případů se vyrábí z bavlny nebo jiných syntetických materiálů.

Kritéria výběru: velikost, barva, materiál

Cenové rozpětí: 190 Kč (model: Štulpny silon M) – 690 Kč (model: Reebok Edge SR)

Ribano

Ribano je velmi užitečnou částí hráčského oblečení. Nejenže chrání hráče před chladem, ale také zajišťuje pohodlné vrstvení chráničů. Další velmi důležitou funkcí ribana je odvod potu a vlhkosti. Ribano může hráč zakoupit jako celek, tedy jako jednodílný „overall“, nebo jej může zakoupit jako dvě samostatné části a to kalhoty a triko.

Kritéria výběru: správná velikost, pohodlně sedí, úroveň odvodu vlhkosti

Cenové rozpětí: 320 Kč (model: ribano Hokejpro Bavlna SR) – 3 490 Kč (model: Triko Bauer Goalie Elite Padded LS SR), 3 490 Kč (model: Kalhoty Bauer Goalie NG Elite Padded SR)

Dres

Dres je primárně určen k rozeznávání hráčů v poli. Je na něm uvedeno číslo hráče, které slouží k rychlejší komunikaci mezi rozhodčím a zapisovatelem. Dres musí zcela zakrýt chrániče horní poloviny těla. Týmy si nechávají vytvořit stejné dresy. Cena dresu se odvíjí od počtu objednaných kusů dresů.

Kritéria výběru: Barva, velikost, vzdušnost materiálu

Cenové rozpětí: 1 440 Kč (model: Hokejový dres TAMPA) – 1 550 Kč (model: Hokejový dres ARIZONA)

6 Profesionální hokej

Lední hokej je často vnímán jako výhradně soutěžní sportovní disciplína, které se věnují hráči za finanční odměnu.

V České republice se profesionálním hokejistou stává osoba zapsaná v hráčském klubu, skrze který se účastní sportovních soutěží, jež jsou organizovány ČSLH. Můžeme tedy říci, že samotný profesionální hokej tvoří jednotlivé soutěže, dané ČSLH. Jednotlivými soutěžemi jsou: Tipsport extraliga, Chance liga, II. Liga ČR, DHL Extraliga juniorů, Regionální liga juniorů, ELIOD extraliga dorostu, Regionální liga dorostu, Žákovské ligy, soutěže žen a Sledge hokejová liga.

Předmětem práce je lední hokej jako volnočasová aktivita.

7 Amatérský hokej

Amatérský hokej můžeme definovat jako hru skupiny lidí, kteří se mu věnují ve volném čase, bez finanční odměny, a hrají pro vlastní potěšení. Náklady spojené s pronájmem ledové plochy si musí každý amatérský tým hradit sám.

7.1 Možnosti hry

Amatérská mužstva

Amatérská mužstva se skládají z bývalých hráčů výkonnostního ledního hokeje, ale i zájemců, kteří se nevěnovali hokeji na této úrovni. V rámci tréninku se věnují jen minimálně nácviku konkrétních dovedností, častěji se rozdělí na dvě družstva a hrají utkání. Někdy se domluví dvě amatérská mužstva ke vzájemnému přátelskému utkání.

Týmy nevěnující se tréninku dovedností, ve většině případů rozvíjí pouze fyzickou zdatnost nikoli však taktické dovednosti.

Některá amatérská družstva vytvoří ligu neregistrovaných.

Neregistrovaná hokejová liga

Neregistrovanou hokejovou ligu tvoří skupina lidí soustředěných v jednotlivých týmech, kteří mezi sebou hrají hokejové zápasy ve svém volném čase.

Neregistrovaná hokejová liga vznikla dohodou mezi několika týmy o vytvoření neregistrované soutěže. Je organizací bez právního zajištění a jejím úkolem je pouze usměrňování a dohlížení na hrací řád soutěže, kterou mezi vedou amatérští hokejisté jednotlivých týmů.

Tito hráči se při trénincích věnují především rozvoji dovedností a taktické souhře.

Oproti mužstvům, které hrají tréninková utkání, přibudou týmům neregistrované ligy zápasy mezi ostatními družstvy, které se konají nejčastěji ve víkendových dnech.

7.2 Pravidla

V amatérském hokeji se ve většině případů respektují pravidla IIHF. Amatérská mužstva si pravidla upravují podle aktuální situace. Neregistrované hokejové ligy se ve většině

případů drží pravidel ledního hokeje podle organizace IIHF.

7.3 Místní soutěže

Zabývám se hokejovými neregistrovanými ligami v Liberci a blízkém okolí. Názvy hokejových neregistrovaných lig se odvíjí od místa působení soutěže.

7.3.1 NHLA – Neregistrovaná hokejová liga amatérů Jablonec nad Nisou

Neregistrovaná hokejová liga amatérů Jablonec nad Nisou (dále jen NHLA) vznikla v roce 2014, na základě dohody mezi amatérskými týmy, které chodili trénovat na jablonecký zimní stadion. V současné době se ligy účastní šest amatérských týmů: BMW Stars, Bulldogs, HC Modrej Hrozen, HC Vorvani Liberec, Lední Medvědi a Neřizené Střely. Bližší informace lze nalézt na internetových stránkách: <http://www.nhla.cz/>

Organizační pravidla

Vedoucím soutěže je pan Petr Hejna, který zajišťuje manipulaci s finančním obnosem a tím pádem zajišťuje pronájem ledové plochy na 2 hodiny, najmutí rozhodčích, najmutí časoměřiče a zapisovatele, medaile a ceny a další náklady spojené se soutěží.

Pravidla

NHLA se řídí podle pravidel ledního hokeje stanovených IIHF, tato pravidla si však nepatrně upravují. Úprava těchto pravidel probíhá na takzvané Radě kapitánů, která probíhá pravidelně v průběhu sezóny.

7.3.2 NHL - Neregistrovaná hokejová liga Jablonec nad Nisou

Neregistrovaná hokejová liga Jablonec (dále jen NHL) vznikla jako soutěž k uctění památky Ladislava Koláře. NHL Jablonec nad Nisou se v sezóně 2015/2016 na krátkou dobu přesunula do města Liberce. Následující sezónu se již opět vrátila do původního města Jablonce nad Nisou. V současnosti je zde zaregistrováno pět týmů a těmi jsou AHA Jablonec nad Nisou, ROPE TECHNOLOGY, VRD Sever 1992, GASSERVIS Liberec a tým XXX. Liga vede internetové stránky <http://www.nhljablonec.cz/>.

Organizační pravidla

Vedoucím soutěže NHL Jablonec nad Nisou je pan Michal Belda, který odpovídá za chod soutěže.

Pravidla

NHL Jablonec nad Nisou se řídí pravidly stanovené ČSHL.

7.3.3 THNL – Turnovská NEREGI hokejová liga

Turnovská NEREGI hokejová liga (dále jen THNL) byla založena na podzim roku 2015 v reakci na stavbu nového zimního stadionu Ludvíka Koška ve Sportovním a rekreačním areálu Maškova zahrada v Turnově. THNL je soutěž amatérských sportovců provozující lední hokej za účelem volnočasového soutěžení výhradně v přátelském duchu a duchu fair-play. V současnosti se ligu účastní osm celků a těmi jsou: HC Devils Turnov, HC Dolní Bousov, HC Draci Líšný, HC Kaspo, HC Panthers Turnov, HC Pěnčín, HC Svijany a HC Vorvani Liberec. Liga vede internetové stránky s adresou <http://www.tnhl.cz/>

Organizační pravidla

Stanovy TNHL je možné obdržet na vyžádání. Tyto stanovy určují pořadatele soutěže, kterým se stává Výkonný výbor TNHL. Výkonný výbor je složen ze sedmi členů. Předseda výkonného výboru je zároveň vedoucím TNHL. Dalšími členy jsou místopředseda a dalších pět členů. Výkonný výbor má na starost shromažďování a vyhodnocování zápisů z utkání a rozpis utkání do dodaných termínů, sestavování herního systému, tabulek, evidenci nižších trestů, uplatňování a vyhodnocování soupisek a úkony spojené s běžným řízením soutěže. Předsedou výkonného výboru a zároveň vedoucím TNHL je pan Štefan Kutěj, který zařizuje průběh soutěže a odpovídá na otázky týkající se přihlášení do soutěže skrze emailovou adresu: s.kutej@gmail.com (Kutěj 2018).

Pravidla

Hraje se podle platných pravidel ČSLH, užívaných pro krajskou ligu mužů dané sezóny. Veškeré výjimky z pravidel jsou vydány elektronicky výkonným výborem TNHL.

8 Nabídka ledových Liberci a okolí

Venkovní plochy se pro pravidelnou činnost amatérského ledního hokeje nevyužívají, a to z důvodů nepředvídatelného počasí. Proto jsem do analýzy zahrnula pouze kryté zimní stadiony.

Analýza zahrnuje tři zimní stadiony vhodné pro využití ledního hokeje jako volnočasové aktivity, tzn. hokejové tréninky a zápasy amatérských hokejových týmů.

Jelikož se zabývám ledním hokejem jako volnočasovou aktivitou v oblasti Liberec a blízké okolí, zahrnula jsem do analýzy pouze tři následující zimní stadiony.

U jednotlivých stadionů uvádím:

- charakteristiku (využití včetně veřejného bruslení), zázemí, vybavení,
- poplatky,
- provozní dobu,
- kontakty na odpovědnou osobu a webové stránky.

8.1 Jablonec nad Nisou

Zimní stadion se nachází na adrese Sadová 4646/2, 466 01, Jablonec nad Nisou. Ledová plocha má rozměry 58 x 26 m, které odpovídají kanadským parametrům. Zázemí zimního stadionu tvoří kromě ledové plochy i tělocvična s posilovnou, bufet a dvě šatny. Stadion nabízí službu broušení bruslí. Zimní stadion nabízí bruslení pro veřejnost, pronájem ledových ploch, kurz bruslení pro školy s názvem Veselá bruslička a kurz bruslení pro veřejnost pořádanou Domovem dětí a mládeže Vikýř též s názvem Veselá bruslička.

Cena:

Veřejné bruslení se pohybuje okolo 40 Kč za dospělého na 1,5 hodiny, za dítě není uvedena cena. Při veřejném bruslení je podle provozního a návštěvního řádu zakázáno brát si na ledovou plochu hokejky a puky.

Pronájem ledové plochy včetně pronájmu šaten činí 900 Kč za 30 minut.

Kurz bruslení pro školy Veselá bruslička uvádí cenu 250 Kč za 5 lekcí (1 lekce trvá 50

minut).

Kurz bruslení pro veřejnost pořádaná střediskem volného času Vikýř stojí 1 000 Kč, který zahrnuje 10 lekcí po 50 minutách.

Aktuální ceník služeb je možné nalézt na stránkách: <http://www.sportjablonec.cz/cenik-stadion>.

Provozní doba:

Veřejné bruslení je každé úterý v čase 15:20 až 16:20, ve středu v čase 14:00 až 15:00 a víkendové dny v čase 14:30 až 16:00. Další veřejná bruslení jsou stanovena dle prázdnin v základních školách a ředitelského volna či státních svátků.

Na stadionu v době od 8:00 do 15:00 bude probíhat v pracovní dny organizovaná výuka základů bruslení.

Výuka bruslení pro veřejnost pod organizací Dům dětí a mládeže Vikýř bude probíhat nejčastěji ve čtvrtek od 13:00 a od 14:00, dále ve středu od 13:00.

Pronájem ledu je možný v rozmezí od 7:00 do 23:00 vyjímaje dobu pevně rozvržených aktivit (veřejné bruslení, kurzy pro školy, kurzy pro veřejnost).

Kontaktní údaje: Telefon: +420 483 310 242 (informace)

+420 602 717 858 (pronájem ledu v době 15:00 až 23:00)

Emailová adresa: koordinator@sportjablonec.cz (rezervace)

info@hcvlci.cz

Webové stránky: www.hcvlci.cz, www.sportjablonec.cz

<http://www.sportjablonec.cz/zimni-stadion>

8.2 Turnov – Zimní stadion Ludvíka Koška

Sportovně rekreační areál Maškova zahrada se nachází na jihovýchodním okraji města Turnova. Stadion Ludvíka Koška se nachází společně s dalšími sportovišti v areálu Maškova zahrada. Zimní stadion nabízí ledovou plochu s rozměry 59 x 26 metrů, 7 šaten, zázemí pro trenéry a rozhodčí, sport bar a divácké tribuny.

Dále stadion nabízí služby, jako jsou broušení bruslí, půjčení bruslí, prodej puků a půjčení učících chodítek pro začátečníky.

Zimní stadion uvádí nabídku veřejného bruslení, pronájmu ledové plochy, pronájmu ledové plochy pro školy a na závěr tréninky dětí.

Cena:

Veřejné bruslení se pohybuje okolo 40 Kč za dospělého na 1,5 hodiny. 25 Kč zaplatí děti, studenti, osoby starší 60 let a nebruslící doprovod.

Pronájem ledové plochy společně s pronájmem šaten ve všední dny stojí 1 900 Kč za 60 minut v čase od 16:00 do 22:00 a 1 300 Kč za 60 minut v čase od 22:00 do 16:00. O víkendu jsou oceněny na 1 900 Kč za 60 minut v čase od 8:00 do 22:00 a za 1 300 Kč za 60 minut od 22:00 do 8:00.

Pronájem ledové plochy a šaten pro školy činí 400 Kč v čase od 7:00 do 15:00 a to za pronájem poloviny ledové plochy.

Tréninky dětských kolektivů stojí 1 000 Kč.

Aktuální ceník je možné nalézt na stránkách: <http://maskova-zahrada.cz/sportoviste-a-sluzby/stadion-ludvika-koska/>.

Provozní doba:

Na zimním stadionu Ludvíka Koška je možné zarezervovat si ledovou plochu v jakýkoliv den v jakoukoliv hodinu. Nejvíce vytížená bývá ledová plocha v čase od 15:00 do 22:00.

Podrobné informace lze nalézt na internetových stránkách: <http://maskova-zahrada.cz/>.

Kontaktní údaje: Telefon: +420 732 810 981

Emailová adresa: info@maskova-zahrada.cz

Webové stránky: <http://maskova-zahrada.cz>

8.3 Liberec – Svijanská aréna

Svijanská aréna se nachází v komplexu sportovišť s názvem Sport Park Liberec.

Svijanská aréna nabízí veřejnosti, sportovním klubům i amatérským týmům dvě ledová kluziště, prostory šaten, divácké tribuny a bufet. Dále nabízí služby jako je půjčení bruslí a broušení bruslí.

Cena:

Cena veřejného bruslení se pohybuje okolo 60 Kč za dospělého, 30 Kč za děti do výšky 140 cm a studenty a 60 Kč za nebruslicí doprovod. Při veřejném bruslení může návštěvník využít šatnu za poplatek 10 Kč.

Pronájem ledové plochy stojí 2 600 Kč za 60 minut bez pronájmu šatny.

Aktuální ceník veřejného bruslení je k dispozici na stránkách: <http://www.sportparkliberec.cz/sport/cenik/verejne-brusleni>, cenu pronájmu ledové plochy je nutné vyžádat telefonicky či emailem.

Provozní doba:

Veřejné bruslení je možné navštívit každé úterý od 18:00 do 19:00, sobotu od 15:00 do 17:00 a neděli od 15:00 do 17:00.

Otevírací doba Svijanské arény je každý všední den od 6:00 do 23:00 a víkendové dny od 6:00 do 22:00.

Kontaktní údaje: Telefon: +420 731 547 896

Email: kladivo@homecreditarena.cz

Webové stránky: <http://www.sportparkliberec.cz>

8.4 Shrnutí

Můžeme říci, že nejlepší zázemí nabízí zimní stadion Ludvíka Koška v Turnově, jelikož nabízí rozmanitou cenovou nabídku podle denní doby tréninku. V ceně je již započteno využití šaten.

Zimní stadion Jablonec nad Nisou nabízí nejlevnější pronájem ledové plochy a to včetně využití šaten. Nevýhodou je však neaktualizovaný rozvrh ledové plochy na webových stránkách stadionu.

Stadion Svijanská aréna v Liberci nabízí drahý pronájem ledové plochy, v ceně však není započten pronájem šaten. Ceník pronájmu ledové plochy není na webových stránkách uveden a každý je nucen zjišťovat si tyto informace telefonicky či emailem.

Ačkoli můžeme říci, že se nám některý ze stadionu zdá být lepší, ať už z jakéhokoli hlediska, je pravdou, že všechny stadiony bývají velmi vytíženy.

9 Anketní šetření

Cílem anketního šetření bylo zjištění názoru respondentů na lední hokej jako náplň volného času. K získání informací jsem vytvořila vlastní anketu.

9.1 Anketa

Anketa se skládá ze dvaceti uzavřených a otevřených otázek. Tuto metodu jsem zvolila jako nejvhodnější vzhledem k charakteristice souboru respondentů. Šetření jsem prováděla osobně pomocí papírových anket, rozdaných mezi respondenty.

V první řadě jsem v anketě zjišťovala demografické údaje. Dále jsem zjišťovala, zda se hráči v minulosti věnovali hře na výkonnostní úrovni a po jakou dobu, následně kdy začali s amatérským hokejem. Dále se otázky zabývají časovou náročností amatérského hokeje. Následují otázky se týkají kompenzačních pohybových aktivit a na závěr zjišťuji finanční náročnost ledního hokeje.

Otázky jsou seřazeny s určitou návazností, v několika případech jsou uvedeny upřesňující poznámky.

Formulář ankety je v příloze č. 1.

9.2 Charakteristika souboru respondentů

Anketní šetření bylo provedeno mezi hráči amatérského družstva HC Vorvani Liberec působícího v Jablonci nad Nisou, Liberci a Turnově. Skupinu tvoří 24 hráčů. Všichni respondenti provozují lední hokej pouze ve svém volném čase. Družstvo HC Vorvani Liberec je zapsáno ve dvou neregistrovaných hokejových ligách amatérů. Účast v neregistrované hokejové lize ovlivňuje náplň tréninku, kde hráči trénují a nacvičují jak dovednosti bruslení, tak různé herní situace.

9.3 Průběh anketního šetření

Anketu jsem rozdala na hokejovém tréninku 15. 11. 2018 na hokejovém stadionu Jablonec nad Nisou. Hokejového tréninku se zúčastnilo 24 hráčů. Vyplněných anket jsem obdržela 23, zbylá jedna nevyplněná anketa nebyla do závěrečného vyhodnocení zařazena. V navrácených anketách byly všechny otázky zodpovězeny.

8.4 Vyhodnocení anketního šetření

Otázka č. 1: Vaše pohlaví

V první otázce jsem zjišťovala základní ukazatel a tím je pohlaví respondentů. Již předem bylo zřejmé, že skupinu respondentů budou tvořit převážně muži.

	Muži	Ženy
Počet hráčů	23	0

Tabulka 1: Pohlaví respondentů

Odpovědi na první otázku dokládají, že volnočasový lední hokej se stává převážně mužskou záležitostí.

Otázka č. 2: Váš věk

Respondenti v anketě doplňovali číselný údaj.

Věk hráčů	22	29	30	31	32	34	35	38	39	45	47	49
Počet hráčů	2	2	5	1	2	1	2	3	1	2	1	1

Tabulka 2: Věk respondentů

Anketního šetření se zúčastnili hráči ve věkovém rozmezí od 22 do 49 let. Věkový průměr této skupiny je 32 let.

Otázka č. 3: Věnoval/a jste se někdy hokeji na výkonnostní úrovni?

Respondenti zaškrtovali jednu ze dvou možností.

	Ano	Ne
Počet hráčů	6	17

Tabulka 3: Hokej na výkonnostní úrovni

Je patrné, že téměř tři čtvrtiny hráčů se v minulosti nevěnovala lednímu hokeji na výkonnostní úrovni.

Otázka č. 4: Ve kterém roce jste skončil s hokejem na výkonnostní úrovni?

Na tuto otázku odpovídali pouze hráči, kteří se v minulosti věnovali hokeji na výkonnostní úrovni. Respondenti v anketě doplňovali číselný údaj. Cílem této otázky bylo zjistit, jak dlouho se již výkonnostnímu hokeji nevěnují.

Roky	1989	1998	2000	2003	2005	2008
Počet hráčů	1	1	1	1	1	1

Tabulka 4: Rok ukončení výkonnostního hokeje

Na tuto otázku odpovědělo 6 hráčů, kteří se v minulosti věnovali výkonnostnímu lednímu hokeji. Respondenti uvedli údaje v rozmezí od roku 1989 až do roku 2008. Každý údaj poukazuje na rok skončení s výkonnostní úrovni. Hráči, kteří v minulosti hráli hokej na výkonnostní úrovni jej již nehrají minimálně 10 let.

Otázka č. 5: Kolik let hraje amatérský hokej?

Respondenti v anketě doplňovali číselný údaj.

Počet let	1	2	3	4	5	6	10	15	20	25
Počet hráčů	3	2	1	1	2	8	2	1	1	2

Tabulka 5: Amatérský hokej

Rozpětí let, po které hrají amatérský hokej je velmi široké od 1 do 25 let. Nejvíce hráčů hraje amatérský hokej 6 let.

V kombinaci s otázkou číslo 2, ve které zjišťujeme věk, můžeme určit, ve kterém věku hráči začali hrát amatérský lední hokej.

Poznámka: V znamená předchozí účast ve výkonnostním hokeji

V kolika letech začali	15 V	16	18 V	21	22 V	23 V	23	24	24	24	25 V
Věk hráčů	30	22	38	22	47	29	29	30	30	49	30

V kolika letech začali	25	25	26	27	28	28	33	33	35	36	36	44
		V										
Věk hráčů	31	35	32	30	32	34	35	39	45	38	38	45

Tabulka 6: Začátek s amatérským hokejem

Rozpětí let, ve kterém začali hráči hrát amatérský hokej je široké. Více než třetina hráčů začala s amatérským ledním hokejem mezi 22 až 25 let.

Otázka č. 6: V jakém období se aktivně věnujete lednímu hokeji na ledě?

Respondenti zašrtávají všechny měsíce aktivního hraní.

Měsíce	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
Odpovědi	23	23	23	23	0	0	1	22	23	23	23	23

Tabulka 7: Hokejová sezóna

Až na jednoho hráče se všichni hráči aktivně věnují hokeji od srpna do dubna.

Otázka č. 7: Kolika tréninků na ledě se zúčastníte během měsíce?

Otázka se týká období aktivního tréninku a zápasů tedy přibližně od srpna do dubna.

Respondenti zaškrtovali vybraný údaj.

Počet tréninků	0	1	2	3	4	5	6	7	8	více
Odpovědi	5	2	4	0	11	1	0	0	0	0

Tabulka 8: Počet tréninků během měsíce

Nejvíce respondentů odpovědělo, že se účastní tréninků 4krát v měsíci, je tedy pravděpodobné, že navštěvují tréninky pravidelně jednou týdně.

Otázka č. 8: Odhadněte, kolik hodin týdně věnujete tréninkům

Respondenti zaškrtovali vybraný údaj.

Počet hodin	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Více
Odpovědi	5	16	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0

Tabulka 9: Čas věnovaný tréninkům týdně

Téměř dvě třetiny respondentů odpovědělo, že věnují tréninkům alespoň 1 hodinu týdně.

Otázka č. 9: Jak dlouho (kolik minut) obvykle trvá jeden trénink na ledě?

Respondenti zaškrtovali vybraný údaj.

Minuty	méně	60	75	90	více
Odpovědi	0	23	0	0	0

Tabulka 10: Délka tréninku

Všichni respondenti se v této otázce shodli, že jeden hokejový trénink trvá 60 minut.

Otázka č. 10: Odhadněte, kolik se průměrně sejde hráčů na tréninku.

Respondenti zaškrtovali vybrané rozpětí.

Průměrný počet hráčů	méně	8 – 12	13 - 16	17 – 21	více
Odpovědi	0	4	19	0	0

Tabulka 11: Průměrný počet hráčů na tréninku

Až na 4 respondenty všichni uvedli, že se na jednom hokejovém tréninku sejde průměrně 13 – 16 hráčů.

Otázka č. 11: Kolik hodin měsíčně průměrně věnujete tréninku bruslení?

Samostatný trénink bruslení zahrnuje především navštěvování veřejného bruslení jednotlivých zimních stadionů a jiných ledových ploch. Respondenti zaškrtovali vybraný údaj.

Počet hodin	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více
Odpovědi	19	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0

Tabulka 12: Trénink bruslení

Většina hráčů se tréninku bruslení mimo lední hokej nevěnuje.

Otázka č. 12: Odhadněte, kolik hodin týdně věnujete zápasům.

Respondenti zaškrtovali vybraný údaj.

Počet hodin	0	1	2	3	4	Více
Odpovědi	0	0	12	0	11	0

Tabulka 13: Čas věnovaný zápasům týdně

Všichni hráči věnují hokejovým zápasům minimálně 2 hodiny týdně, a téměř polovina z nich však 4 hodiny týdně.

Otázka č. 13: Kolik hodin týdně věnujete zvyšování fyzické kondice mimo hokejový trénink?

Respondenti zaškrtovali vybraný údaj.

Počet hodin	0	2	4	10
Odpovědi	16	3	3	1

Tabulka 14: Zvyšování fyzické kondice

Více než dvě třetiny hráčů se zvyšování fyzické kondice mimo hokejový trénink nevěnuje. Ostatní hráči se zvyšování fyzické kondice věnují minimálně 2 hodiny.

Otázka č. 14: Věnujete se jiné pohybové aktivitě, než je lední hokej?

Respondenti zaškrtovali jednu ze dvou možností.

	Ano	Ne
Odpovědi	8	15

Tabulka 15: Pohybová aktivita

Většina hráčů se nevěnuje jiné pohybové aktivitě, než je lední hokej.

Otázka č. 15: Jaké další pohybové aktivitě, mimo hokej, se věnujete?

Na otázky 15 a 16 odpovídají pouze respondenti, kteří se věnují jiné pohybové aktivitě, než je lední hokej. Respondenti v anketě doplňovali vhodný údaj.

U této otázky mohli respondenti uvést více odpovědí.

Pohybové aktivity	Běh	Jízda na kole	Kulturistika	Posilování	Power jóga
Odpovědi	2	1	1	3	1

Tabulka 16: Výčet pohybových aktivit

Na otázku číslo 15 odpovědělo pouze 8 respondentů. Každý z respondentů, uvedl pouze jednu odpověď. Z výsledku je patrné, že se hráči věnují různým pohybovým aktivitám. Ve výčtu převažuje posilování, následované během a jízdou na kole, kulturistikou a power jógou.

Otázka č. 16: Kolik hodin týdně věnujete této aktivitě?

Respondenti zaškrtovali vybraný údaj.

Počet hodin	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Více
Odpovědi	0	1	3	0	3	0	0	0	0	0	1	0

Tabulka 17: Čas věnovaný pohybovým aktivitám

Na tuto otázku opět odpovídalo pouze 8 respondentů. Respondenti věnují ostatním pohybovým aktivitám 1 až 10 hodin týdně, nejčastěji však 2 nebo 4 hodiny.

Otázka č. 17: Kolik peněz je zhruba nutno investovat při začátku s ledním hokejem na základní výstroj a základní vybavení bez hokejky pro běžného hráče?

Respondenti zaškrtovali vybrané rozpětí.

Cenové rozmezí	Odpovědi
Do 3000	0
3 001 – 6 000	0
6 001 – 9 000	0
9 001 – 12 000	0
12 001 – 15 000	0
15 001 – 18 000	6
18 001 – 21 000	12
21 001 a více	5

Tabulka 18: Finance- základní vybavení

Nejčastější odpovědí respondentů bylo cenové rozpětí od 18 001 – 21 000. Náklady spojené s nákupem vybavení pro běžného hráče v poli jsou vyšší než 15 000 Kč.

Otázka č. 18: Odhadněte, kolik peněz investujete měsíčně do spotřebního materiálu ledního hokeje?

Respondenti zaškrtovali vybrané rozpětí.

Cenové rozpětí	Odpovědi
méně než 300	0
301 – 600	1
601 – 900	9
901 – 1 200	10
1 201 – 1 500	2
1 501 – 1 800	1
1 801 – 2 100	0
2 100 a více	0

Tabulka 19: Finance - spotřební materiál

Cena na spotřební materiál v průběhu jednoho měsíce je od 300 Kč a končí ve výši 1 800Kč. Nejčastější jsou výdaje v rozmezí okolo 601 Kč – 1 200 Kč.

Otázka č. 19: Odhadněte, kolik peněz měsíčně investujete do tréninků a zápasů.

Tento odhad zahrnuje pronájem ledové plochy jak v případě tréninku, tak v případě zápasu, dále mzdu rozhodčích a časoměřiče. Respondenti zaškrtovali vybrané rozpětí.

Cenové rozpětí	Odpovědi
Méně než 600	0
600 – 800	3
801 – 1 000	2
1 001 – 1 200	5
1 201 – 1 400	1
1 401 – 1 600	1
1 601 – 1 800	0
1 801 – 2 000	0
2 001 – 2 200	1
2 201 – 2 400	9
2 401 a více	1

Tabulka 20: Finance - tréninky a zápasy

Investice do tréninků a zápasů během jednoho měsíce se cenově pohybuje již od 600 Kč do více než 2 401 Kč. Nejčastější odpovědí bylo cenové rozpětí od 2 201 – 2 400 Kč. Velké rozdíly jsou způsobeny tím, že celková výše nákladů na jednotlivý trénink nebo zápas nezávisí na počtu účastníků, a protože je hrazena jen přímými účastníky, je podíl jednotlivých hráčů při nižší účasti vyšší.

Otázka č. 20: Jak daleko z místa bydliště dojíždíte na tréninky?

Respondenti zaškrtovali vybrané rozpětí.

Vzdálenost	0 – 5	6 - 10	11 - 15	16 - 20	21 - 25	26 – 30	31 - 35	36 a více
Odpovědi	2	5	7	6	0	0	0	3

Tabulka 21: Vzdálenost z místa bydliště

Respondenti dojíždí na tréninky v rozmezí od 0 -36 a více kilometrů. Nejvíce respondentů uvedlo, že na tréninky dojíždějí ve vzdálenosti od 6 – 20 kilometrů.

9.4 Shrnutí anketního šetření

Šetření jsem sestavila pro amatérské hráče ledního hokeje. Anketu jsem rozdala mezi 24 hráčů, z čehož jeden hráč anketu nevyplnil. Hráči vyplňovali 20 otázek, ze kterých na otázku číslo 4 odpovídali pouze respondenti, kteří se v minulosti věnovali výkonnostnímu lednímu hokeji a na otázky číslo 15 a 16 odpovídali pouze respondenti, kteří se věnují i jiné pohybové aktivitě, než je amatérský lední hokej.

Výzkumný soubor byl složen z 23 mužů.

Účastníci šetření jsou ve věkovém rozmezí od 22 do 49 let.

Šest respondentů se v minulosti věnovalo výkonnostnímu lednímu hokeji. Tito hokejisté se výkonnostnímu hokeji nevěnují minimálně 10 let.

Respondenti vymezili hokejovou sezónu od měsíce srpna do měsíce dubna.

Většina respondentů se účastní tréninků 4krát v jednom měsíci.

Téměř dvě třetiny respondentů věnuje alespoň 1 hodinu týdně tréninkům amatérského ledního hokeje.

Všichni respondenti se shodli, že jeden hokejový trénink trvá 60 minut.

Nejvíce respondentů uvedlo, že na jednom hokejovém tréninku se sejde průměrně 13 - 16 hráčů.

Více než tři čtvrtiny respondentů se nevěnuje samostatné výuce bruslení při veřejném bruslení.

Polovina respondentů věnuje 2 hodiny týdně hokejovým utkáním. Ostatní hráči věnují zápasům 4 hodiny.

Více než polovina respondentů nevěnuje žádný čas dalšímu zvyšování fyzické kondice.

Pouze 8 respondentů se věnuje i jiné pohybové aktivitě než je lední hokej. Těmito aktivitami jsou posilování, běh, jízda na kole, kulturistika a power jóga. Těmito aktivitám respondenti věnují nejčastěji 2 nebo 4 hodiny týdně.

Více než polovina respondentů tvrdí, že na nákup základního vybavení běžného hráče

v poli je potřeba minimálně 18 001 - 21 000 Kč.

Většina respondentů uvedla, že na náklady spojené se spotřebním materiálem jako jsou hokejové hole, puky, izolační pásky atd. je potřeba 901 – 1 200 Kč.

Nejvíce respondentů uvedlo, že měsíční náklady spojené s tréninky i zápasy jsou od 2 201 do 2 400 Kč.

Nejvíce respondentů musí dojíždět na trénink v rozmezí od 6 do 20 kilometrů.

10 Návrh využití ledního hokeje jako volnočasové aktivity

Na základě výsledků anketního šetření můžeme navrhnout následující kroky. Tyto kroky mohou napomoci každému, kdo by chtěl začít s ledním hokejem, ale neví jak.

Jak začít?

Ještě předtím, než se samotným hokejem začneme, je důležité odpovědět si na různé otázky. Těmito otázkami jsou: Jaké mám časové možnosti?, Jakou herní pozici v týmu chci zastávat?, Jaké mám finanční možnosti?, Jaký je můj zdravotní stav a omezení?, Jaké jsou možnosti v regionu? Kde a s kým začít?, Jsou potřeba nějaké specifické dovednosti?

Jaké mám časové možnosti?

Důležité je rozhodnout se, na jakou úroveň amatérského hokeje chci dosáhnout. V kapitole 6.1 je vedeno, že jsou dvě základní možnosti hry: Amatérská mužstva a Neregistrovaná hokejová liga. Lední hokej je časově náročný sport. V případě hry v amatérském mužstvu, kde se hrají tréninková utkání, zaberou hokejové tréninky minimálně jednu hodinu týdně. V druhém případě mimo tréninky přibudou hokejové zápasy, které zaberou dvě až čtyři hodiny týdně. Hokejové zápasy se převážně hrají o víkendových dnech. Dále je nutné zahrnout čas, který je určen k dopravě na trénink, či zápas.

Jakou herní pozici v týmu chci zastávat?

Tato otázka je velmi důležitá. Jsou dvě možnosti, první z možností je stát se hokejovým brankářem, druhou možností je stát se hráčem v poli. Největším rozdílem mezi hráčem v poli a brankářem jsou finanční náklady za hokejové vybavení. Dalším rozdílem mezi hráčem v poli a brankářem jsou herní dovednosti a samotná náplň hry.

Jaké mám finanční možnosti?

Lední hokej patří mezi dražší kolektivní sporty. Proto je potřeba vytvořit si alespoň

základní rozpočet.

Z anketního šetření vyplývá, že v průměrných měsíčních výdajích se lze dostat do částek okolo 3,5 tisíce, což zahrnuje výdaje spojené s nákupem spotřebního materiálu a pronájmu ledové plochy jak na tréninky, tak na soutěžní utkání.

Důležitým finančním výdajem je nákup vybavení vhodného pro lední hokej. Nákup vybavení je vhodné konzultovat se zkušenými hráči, nebo prodejci. V kapitole 5.2 vybavení hráčů přesněji 5.2.1 vybavení hráče v poli jsou uvedena kritéria výběru jednotlivého vybavení, kterým je vhodné se řídit. V následující tabulce je uvedené vybavení a jeho cenové rozpětí.

Vybavení hráče v poli:

	Cena	
	Nejnižší	Nejvyšší
Brusle	2 090 Kč	20 490 Kč
Hokejová hůl	450 Kč	6 490 Kč
Rukavice	1 490 Kč	4 850 Kč
Helma	1 350 Kč	7 790 Kč
Chránič obličeje	390 Kč	2 790 Kč
Chránič krku	300 Kč	1 590 Kč
Chránič ramen	990 Kč	4 890 Kč
Chránič loktů	780 Kč	3 290 Kč
Kalhoty	1 390 Kč	4 990 Kč
Chránič holení	1 340 Kč	4 590 Kč
Suspenzor	200 Kč	2 750 Kč
Celkem	10 770 Kč	64 510 Kč

Tabulka 22: Náklady na vybavení - hráč v poli

Vybavení brankáře:

	Cena	
	Nejnižší	Nejvyšší
Brusle	5 890 Kč	18 890 Kč
Brankářská hůl	790 Kč	6 190 Kč
Rukavice	1 340 Kč	12 450 Kč
Vyrážečka	1 340 Kč	12 450 K
Lapačka	2 020 Kč	7 590 Kč
Maska	890 Kč	22 990 Kč
Vesta	5 490 Kč	12 190 Kč
Kalhoty	2 090 Kč	9 990 Kč
Chrániče holení	8 590 Kč	51 490 Kč
Celkem	27 100 Kč	141 780 Kč

Tabulka 23: Náklady na vybavení – brankář

Oblečení hráčů:

	Cena	
	Nejnižší	Nejvyšší
Štulpny	190 Kč	690 Kč
Ribano	320 Kč	3490 Kč + 3 490 Kč
Dres	1 440Kč	1 550 Kč
Celkem	1 950 Kč	9 220 Kč

Tabulka 24: Náklady na vybavení - oblečení hráčů

Jaký je můj zdravotní stav a omezení?

Pravidelnými hokejovými tréninky hráč posiluje svalové partie a také zvyšuje svou

fyzickou kondici. Lední hokej je také vhodný jako kompenzace dýchacích problémů. Pohybová aktivita v chladném prostředí přispívá k otužování organismu.

Lední hokej nelze provozovat se zraněními omezující v pohybu a manipulaci s hokejovou holí tzn. zlomeniny končetin.

Lední hokej je sport, při kterém může dojít k mnoha úrazům. Ve většině případů se proti těmto úrazům chráníme hokejovou výstrojí. Pokud budeme vycházet ze správného hokejového postoje, je zde riziko spojené s jednostrannou fyzickou zátěží. Jednostranná fyzická zátěž se však dá kompenzovat vhodným kompenzačním cvičením, které hráč může konzultovat s lékařem nebo fyzioterapeutem.

Jaké jsou možnosti v regionu?

Lední hokej se dá provozovat pouze na ledové ploše. V kapitole 7 (Nabídka ledových ploch) je uveden výčet zimních stadionů způsobilých k tréninku i zápasům ledního hokeje. Není však nutností vyhledávat pouze zimní stadiony. Pokud jsou vhodné klimatické podmínky, je možné využít městské kluziště, popřípadě zamrzlý rybník. U těchto ledových ploch však musíme počítat s nedokonalostí ledové plochy a dbát zvýšené opatrnosti.

Kde a s kým začít?

Nikdy není pozdě se začít s hokejem. Z anketního šetření je patrné, že někteří hráči začali hrát hokej teprve ve věku 44 let.

Začít s hokejem může každý, avšak ženy mají oproti mužům velkou nevýhodu. Pro tento sport je jich až příliš málo na to, aby vytvořily amatérský tým či dokonce několik týmů potřebných k vytvoření neregistrované hokejové ligy. To však neznamená, že je jim tento sport zapovězen. Mohou požádat o členství v mužských amatérských týmech a to nejen v týmech hrajících tréninková utkání ale i v týmech hrajících neregistrovanou hokejovou ligu, která pro ženy hrající společně s muži upravuje pravidla. Dále je tu pro ženy možnost začlenit se do projektu Dívčí hokej.

Děti věnující se lednímu hokeji se spíše než na amatérskou dráhu tohoto sportu připravují na výkonnostní odvětví. Dětský hokej je ve většině případů zaštiťován

oficiálními hokejovými kluby.

Muži mají dvě možnosti. Zprv si mohou najít amatérský klub, který přijímá nové členy. Amatérské kluby je možné vyhledat v rozpisu rezervací ledových ploch na zimním stadionu, nebo na internetových stránkách neregistrovaných lig. Poté musí jen kontaktovat vedoucího týmu, který společně s týmem rozhodne o přijetí, či nepřijetí nového hráče. Další možností je vytvořit si amatérský tým společně s lidmi, kteří chtějí hrát lední hokej a nejsou zapsáni v žádném hokejovém amatérském týmu.

Jsou potřeba nějaké specifické dovednosti?

Pro hru lední hokej je potřebné zvládat alespoň základy dovednosti bruslení.

Veřejné bruslení se jeví jako vhodný prostředek pro nácvik samotného bruslení. Při neřízeném učení však mohou vzniknout špatné bruslařské návyky, které jdou jen těžko odstranit. Proto je vhodné začít s již zaběhlým amatérským týmem.

Další pohybovou specifickou dovedností je používání hokejky

Na veřejném bruslení obvykle není možnost nácviku hokejových dovedností s pukem.

11 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit návrh ledního hokeje jako volnočasové aktivity.

V práci jsem vymezila pojem volný čas a pohybová aktivita. Dále jsem blíže specifikovala pojem lední hokej, vypracovala jsem seznam vybavení pro hru lední hokej. Dále jsem hodnotila hokejové stadiony v Liberci a jeho okolí.

Součástí práce bylo anketní šetření, které bylo sestaveno ke zjištění především časové a finanční náročnosti amatérského ledního hokeje. Na základě vyhodnocení šetření jsem vytvořila návrh ledního hokeje jako volnočasové aktivity, který zahrnoval postup při začátcích s ledním hokejem.

Stanovený cíl práce byl splněn.

12 Seznam použitých zdrojů

- Alisy sportswear [online]. [vid. 26 .11 . 2018]. Dostupné z: <https://www.alisy.cz/>.
- BURSOVÁ, M., 2005. *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-0948-2.
- ČÁSLAVOVÁ, E., 2009. *Management a marketing sportu*. Praha: Olympia, 225 s. ISBN 978-80-7376-150-9.
- Český svaz ledního hokeje z.s., 2018 *O nás* In: www.ceskyhokej.org [online].[vid. 10. 11. 2018]. Dostupné z: <https://www.ceskyhokej.org/cesky-hokej/o-nas>.
- Český svaz ledního hokeje z.s., 2018a *Historie českého hokeje* In: www.ceskyhokej.org [online].[vid. 10. 11. 2018]. Dostupné z: <https://www.ceskyhokej.org/cesky-hokej/historie-cslh>.
- Český svaz ledního hokeje z.s., 2018b *Historie ženského hokeje*. In: www.ceskyhokej.org [online].[vid. 10. 11. 2018]. Dostupné z: <https://www.ceskyhokej.org/zensky-hokej/historie-zenskeho-hokeje>.
- Český svaz ledního hokeje z.s., 2018c. *Pravidla ledního hokeje: 2018 - 2022* [online]. [vid. 2018 11. 2.]. Dostupné z: <https://www.ceskyhokej.org/data/document/file/cslh-pravidla2018-22-web.pdf>.
- Český svaz ledního hokeje z.s., 2018d. *Soutěžní a disciplinární řád* [online].[vid. 20. 11. 2018]. Dostupné z: <https://www.ceskyhokej.org/data/document/file/2018-09-11-soutezni-a-disciplinari-rad.pdf>.
- Český svaz ledního hokeje z.s., 2018e. *Vnitřní směrnice Českého svazu ledního hokeje z.s., č.4 upravující Pravidla ledního hokeje v utkáních soutěží 2. - 4. tříd* [online].[vid. 20. 11. 2018]. Dostupné z: <https://www.ceskyhokej.org/data/document/file/2018-10-11-104-pravidla-minihokeje.pdf>.
- GAVORA, P., 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JŮVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido, 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.
- HÁJEK, B., A KOL., 2004. *Děti, vedoucí, volný čas*: Praha: IDM MŠMT, 2004. ISBN 80-867-8406-1.
- HÁJEK, B., HOFBAUER, B. a PÁVKOVÁ, J., 2011. *Pedagogické ovlivňování*

volného času: trendy pedagogiky volného času. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 239 s. ISBN 978-80-262-0030-7.

HOFBAUER, B., 2004. Děti, mládež a volný čas, Praha: Portál.

Hokejpro.cz [online]. [vid. 27. 11. 2018]. Dostupné z: <https://www.hokejpro.cz/>.

HOŠKOVÁ, B., 2003. Kompenzace pohybem. Praha: Olympia, 63 s. ISBN 80-7033-787-7.

International Ice Hockey Federation: *Who we are* [online]. [vid. 31. 10. 2018]. Dostupné z: <https://www.iihf.com/en/statichub/4682/who-we-are>.

KOSTKA, V., 1984. Moderní hokej. 2. vyd. Praha: Olympia, 1984, 371 s.

KRČEK, P., 2011. Projekt dívčí hokej: Informace o projektu [online] [vid. 20. 11. 2018]. Dostupné z: <http://www.divcihokej.cz/cs/projekt-divci-hokej/podkategorie-27.html>.

KRČEK, P., 2011a. Projekt dívčí hokej: *Historie projektu* [online] [vid. 20. 11. 2018]. Dostupné z: <http://www.divcihokej.cz/cs/projekt-divci-hokej/podkategorie-28.html>.

KUTĚJ, Š., 2018. *Stanovy Turnovské NEREGI hokejové ligy oficiální organizační řád platný k 1. 8. 2018*. [CD] [vid. 20. 11. 2018].

Městská sportovní Turnov s.r.o. 2015. *Zimní stadion Ludvíka Koška* [online]. [vid. 17. 10. 2018]. Dostupné z: <http://maskova-zahrada.cz>.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. 2008. Pokyny EU pro pohybovou aktivitu. (Vyd. 1., 37 s.). Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

NĚMEC, J., A KOL. 2002. Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času. Brno: Paido - edice pedagogické literatury, 119 s. ISBN 80-731-5012 - 3.

Neregistrovaná hokejová liga amatérů [online]. [vid. 17. 11. 2018]. Dostupné z: <http://www.nhla.cz>.

Neregistrovaná hokejová liga Jablonec nad Nisou [online]. [vid. 17. 11. 2018]. Dostupné z: <http://www.nhljablonec.cz>.

NOVOTNÝ, R., 2014. *Ohlédnutí zpět: Craig MacTavish aneb poslední muž bez helmy*. In: *NHL.CZ* [online]. 3. 12. 2014 [vid. 10. 10. 2018]. Dostupné z: <http://novy.nhl.cz/ohlednuti-zpet-craig-mactavish-aneb-posledni-muz-bez-helmy/5003767>.

PAPADOPULOS, A., 2011. *Jak vybrat hokejové chrániče*. In: Na ledě.cz [online].Aktualizováno 12. 12. 2017 [vid. 11. 10. 2018]. Dostupné z: <https://www.nalede.cz/jak-vybrat-hokejove-chranice>.

PYTLÍK, J., 2015. *Hokejové bruslení: trendy ve výuce techniky*. Praha: Grada Publishing, 127 s. ISBN 978-80-247-5742-1.

SLEPIČKOVÁ, I., 2000. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 111 s. ISBN 80-246-0044-7.

Svijanská aréna [online]. [vid. 17. 10. 2018]. Dostupné z: <http://www.sportparkliberec.cz/>.

Turnovská neregí hokejová liga [online]. [vid. 17. 11. 2018]. Dostupné z: <http://www.tnhl.cz>.

Zimní stadion [online]. [vid. 17. 10. 2018]. Dostupné z: <http://www.sportjablonec.cz/zimni-stadion>.

13 Seznam příloh

Příloha č 1 Anketní šetření

Příloha č. 1 anketní šetření

Anketa rozdávaná na hokejovém tréninku na zimním stadionu v Jablonci nad Nisou.

Dobrý den,

věnujte mi, prosím, pár minut svého času vyplněním ankety na téma *Lední hokej jako volnočasová aktivita*.

Jmenuji se Gabriela Váňová a studuji obor Pedagogika volného času na Technické univerzitě v Liberci. Touto cestou bych Vás ráda požádala o vyplnění otázek ankety, který slouží jako jedna z forem sběru dat pro mou bakalářskou práci. Anketa je anonymní a všechny Vámi poskytnuté informace použiji pouze ke zpracování bakalářské práce.

Vybrané odpovědi, prosím, vhodně doplňte nebo zakroužkujte.

Za Vaši ochotu a čas strávený vyplňováním ankety předem děkuji.

1. Pohlaví: muž x žena 2. Váš věk:

3. Věnoval/a jste se někdy hokeji na výkonnostní úrovni? Ano x Ne

Pozn: pokud ne, přejděte prosím na otázku č. 5

4. Ve kterém roce jste skončil s hokejem na výkonnostní úrovni?

5. Kolik let hrajete amatérský hokej?

6. V jakém období se aktivně věnujete lednímu hokeji na ledě?

Pozn.: římské číslice označují měsíce v roce, označte měsíce ve kterých jste aktivní.

I. II. III. IV. V. VI. VII. VIII. IX. X. XI. XII.

7. Kolika tréninků na ledě se zúčastníte během měsíce?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 více

8. Odhadněte, kolik hodin týdně věnujete tréninkům

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 více

9. Jak dlouho (kolik minut) obvykle trvá jeden trénink na ledě?

Méně 60 75 90 více

10. Odhadněte, kolik se průměrně sejde hráčů na tréninku

méně 8 – 12 13 – 16 17 – 21 více

11. Kolik hodin měsíčně průměrně věnujete dalšímu tréninku bruslení?

Tzn: bruslení mimo hokejové tréninky například veřejné bruslení.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 více

12. Odhadněte, kolik hodin týdně věnujete zápasům

0 1 2 3 4 více

13. Kolik hodin týdně věnujete zvyšování fyzické kondice mimo hokejový trénink?

.....

14. Věnujete se jiné pohybové aktivitě než je lední hokej? Ano Ne

Pozn. Pokud se nevěnujete, přejděte, prosím, na otázku č. 17

15. Jaké další pohybové aktivitě, mimo hokej, se věnujete?.....

16. Kolik hodin týdně věnujete této aktivitě?

17. Kolik peněz je zhruba nutno investovat při začátku s ledním hokejem na základní výstroj a základní vybavení bez hokejky pro běžného hráče?

- | | |
|-------------------|--------------------|
| a) do 3 000 | e) 12 001 – 15 000 |
| b) 3 001 – 6 000 | f) 15 001 – 18 000 |
| c) 6 001 – 9 000 | g) 18 001 – 21 000 |
| d) 9 001 – 12 000 | h) 21 001 a více |

18. Odhadněte, kolik peněz investujete měsíčně do spotřebního materiálu ledního hokeje?

Tzn: hokejové hole, puky, iontové nápoje, izolační pásky atd.

- | | |
|-----------------|------------------|
| a) méně než 300 | e) 1 201 – 1 500 |
| b) 301 – 600 | f) 1 501 – 1 800 |
| c) 601 – 900 | g) 1 801 – 2 100 |
| d) 901 – 1 200 | h) 2 100 a víc |

19. Odhadněte, kolik peněz měsíčně investujete do tréninků a zápasů.

do 600 601 – 800 801 – 1 000 1 001 – 1 200 1 201 – 1 400 1 401 – 1 600
1 601 – 1 800 1 801 – 2 000 2 001 – 2 200 2 201 – 2 400 2 401 a více

20. Jak daleko z místa bydliště dojíždíte na tréninky?

Pozn: čísla symbolizují počet kilometrů.

0 – 5 6 – 10 11 – 15 16 – 20 21 – 25 26-30 31-35 36 a více