

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE

(bakalářská)

2017

Petr UHER

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

METODIKA TRÉNINKU ČESKÉHO LAKROSU

Bakalářská práce

Autor: Petr Uher, Rekreologie – management životního stylu

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Olomouc 2017

Jméno a příjmení autora: Petr Uher

Název bakalářské práce: Metodika tréninku českého lakrosu

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Rok obhajoby: 2017

Abstrakt: Tato bakalářská práce vznikla za účelem vytvoření uceleného metodického materiálu, lehce aplikovatelného do školního prostředí. V teoretické části pojednává o vzniku a vývoji Českého lakrosu, objasňuje základní nutná pravidla pro pochopení hry, popisuje hřiště a vybavení a uvádí nejdůležitější metodické principy. V praktické části popisuje ucelený harmonogram tréninků na 1 semestr pro začátečníky a poté nabízí alternativy cvičení ke každému zmíněnému prvku.

V přílohách naleznete kompletní přehled pravidel a video s metodickým materiálem ukazujícím základní nutné pohyby pro hru českého lakrosu.

Klíčová slova: trénink, lakros, cvičení, pohybová inteligence, skautská organizace

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Petr Uher

Title of the master thesis: Czech lacrosse training methodics

Department: Department of Recreation and Leisure Studies

Supervisor: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

The year of presentation: 2017

Abstract: This bachelor thesis was written for a purpose of creating training methodics of Czech lacrosse, that will be easily applicable for school education. Theoretical part is about history and founding of Czech lacrosse, summary of basic rules and equipment and basic methodics principles. Practical part is about gradual beginners training programme for 1 semester. There are possible variations for every basic game skill needed.

In attachments, there is complete list of rules and a methodics video with basic moves and skills needed for the game of Czech lacrosse.

Keywords: training, Czech Republic, exercises, movement intelligence, scout organization

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D., uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a řídil jsem se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji Mgr. Michalovi Kudláčkovi Ph.D., Tereze Kostrhúnové a Peteru Moravcovi za cenné rady, pozitivní přístup a motivaci k práci.

Obsah

1. ÚVOD	8
2. PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1. Historie lakrosu	9
2.2. Historický původ a vývoj Českého lakrosu	13
2.3. Současné soutěže v Českém lakrosu.....	17
2.4. Pravidla hry	18
2.5. Teoretické základy metodiky	23
2.5.1. Základní pojmy	23
2.5.2. Technická příprava.....	27
2.5.3. Plánování cvičební jednotky.....	29
3. CÍLE.....	30
3.1. Hlavní cíl.....	30
3.2. Dílčí cíle	30
4. METODIKA.....	31
5. VÝSLEDKY	32
5.1. Metodický tréninkový plán na 1 semestr	32
5.2. Časový harmonogram tréninků	34
5.3. Sborník postupů a cvičení	41
6. DISKUZE.....	56
7. ZÁVĚRY.....	58
8. SOUHRN	59
9. SUMMARY	60
10. REFERENČNÍ SEZNAM.....	61

1. ÚVOD

Toto téma jsem si vybral, protože mě Český lakros velmi baví a aktivně jej několik let hraji a účastním se Moravské lakrosové ligy. Metodický materiál na oblast Českého lakrosu neexistuje, proto mi přišlo velmi přínosné něco takového vytvořit. Po dokončení této práce vznikne ucelený metodický návod, jak začít trénovat tento sport a stane se tak daleko dostupnějším pro širší veřejnost.

V této bakalářské práci se budu věnovat vzniku a historii lakrosu obecně i jeho specifické formy, Českého lakrosu. Poté uvedu přehled pravidel nutný ke hře a vysvětlím je. Popíšu vybavení a technické parametry hřiště a hry a poté provedu syntézu teoretických poznatků o didaktice, jelikož se jedná o tvorbu nové metodiky.

V praktické části uvedu tréninkový plán na jeden semestr a rozeberu individuálně každý z tréninků. Na závěr uvedu v práci zásobník cviků potřebných pro každou tréninkovou činnost. Při tvorbě metodiky jsem neopomenul myslet na počáteční protažení, závěrečný strečink nebo pauzu na odpočinek.

Praktická část práce vychází ze syntézy poznatků z teoretické části, dále z vlastních zkušeností nasbíraných při trénování a hraní Českého lakrosu. Dále také z rozhodcovské činnosti nebo z organizace a tvorby vlastních tréninků zde v Olomouci. Nesmím také opomenout cenné rady ostatních trenérů/kapitánů a inspiraci u podobných sportů– florbalu, basketbalu či házené. V závěru shrnu mou snahu o vytvoření metodického materiálu a vyhodnotím využitelnost vytvořeného materiálu.

2. PŘEHLED POZNATKŮ

2.1. Historie lakrosu

Podle Claydonové (2009) pochází lakros původem ze Severní Ameriky, blíže z oblasti Velkých jezer. Díky absenci historických pramenů nelze přesněji lokalizovat místo nebo čas vzniku, ovšem první zmínky o hře, která tomuto sportu předcházela, se datují od 17. století. První dochovaný záznam o této hře se datuje k roku 1636 a vytvořil jej misionář Jean de Brebeuf.

Lakros hrály indiánské kmeny Algonquianů a Irokézů a tato hra u nich plnila nejrůznější role. Od zabavení dětí a jejich výchovu a přípravu k boji až po různé náboženské důvody. Indiáni lakros nepovažovali za kratochvíli, ale jako posvátnou činnost, které bylo ctí se účastnit. V indiánském jazyce se lakros jmenuje Tewaarathon nebo Baggataway, v překladu Malý bratr války, Venum (1994). Obr. 1: Kmeny při hře, zdroj: Claydon



Jak uvádí Aveni (2010) různé indiánské kmeny totiž místo válčení mezi sebou raději zvolili méně krvavý, ovšem o nic méně tvrdý způsob řešení konfliktů – lakros. Často se takto řešily např. spory o území, různé rozepře a rodinné neshody mezi kmeny. Nebylo výjimkou, že někteří při tvrdé hře zemřeli. Není divu, jelikož jeden z cílů byl právě příprava na boj na blízko.

Podle Fishera (2002) hra mnohdy trvala celé dny a účastnili se jí stovky až tisíce indiánů, jak můžeme vidět na obrázku. Každý den se hrálo od úsvitu do západu slunce na obrovském území až několik desítek kilometrů rozlehlém. Branky mohly být buď kotliny starých stromů, skála, nebo



Obr. 2: typy holí, zdroj: Walker

lakros velmi hodil pro trénování boje na blízko. Hra začínala vyhozením míčku do vzduchu a hráči závodili, kdo bude u míčku první. Hráči v rámci přípravy dbali také o estetickou stránku. Před zápasem si pomalovali obličej i tělo uhlím a přírodními barvami pro lepší bojový výraz.

Hra byla považována za vznešenou událost umožňující vychovat z mladých indiánů muže válečníky. Možná proto také neměla téměř žádná pravidla, dovoleno bylo v podstatě vše. Na událost se týmy připravovaly až měsíc. Indiáni sami říkají, že hru jim seslal sám Stvořitel a hrají ji na jeho počest a pro jeho pobavení. Je jisté, že zápas byl velkou událostí vždy, když se odehrával. Nezřídka docházelo k sázkám na vítěznou stranu. Indiáni také hru velmi prožívali, pokud se některý hráč nechtěl vzdát míče, docházelo k vážným úrazům i k úmrtím (A short history of Lacrosse in Canada, n.d.).



Obr. 3: Souboj o míč, zdroj: Hartmann

Vznik moderního názvu Lakros se datuje podle Venuuma (1994) do roku 1636, kdy byli misionáři v čele s Jean de Brebeufem fascinováni pozorováním Hurónů při hře a všimli si podobnosti lakrosových holí s biskupskou berlou. Odtud proto francouzské pojmenování *La crosse*- kříž.

Rozšíření Lakrosu mezi neindiánskou populaci probíhalo pozvolna a až o mnoho let později. V době po objevení sportu misionáři ještě nebyla Severní Amerika téměř osídlená a později brzdily rozvoj mnohé válečné konflikty, ať už mezi domorodými indiány, nebo mezi kolonizátory

samotnými. Aveni (2010) praví, že už během sedmileté války mezi Anglií a Francií roku 1763 došlo u pevnosti Michilimackinac, budoucím Michiganu, pozvání ke sledování zápasu ku příležitosti uctění narozenin krále Jiřího III. Přihlízející byli tvrdou hrou a rychlostí změny vývoje zápasu natolik unešeni, že začali fandit svým favoritům a vsázet na vítězství. Byli natolik zabráněni do pozorování hry, že si nevšimli indiánských žen, které mezitím k pevnosti propašovaly množství zbraní a z ničeho nic indiáni upustili své hole, chopili se zbraní a zmasakrovali přihlízející bělochy.



Obr. 4: Masakr u Michilimackinac, zdroj: Cadeau

Běloši byli fascinováni zápalem, se kterým indiáni hráli a charakterizovali je jako „noble savages“- uctivé divochy. Nebylo divu, že s uklidňující se válečnou situací se lakros začal šířit i mezi bělochy. Roku 1834 se odehrál první ukázkový zápas mezi domorodými indiány Caughnawaga v Montrealu. O události psaly noviny a běloši poprvé projevují o hru větší zájem. Nový sport si rychle získává popularitu a přízeň nově příchozích obyvatel Ameriky, Hayhurst (2005).

Jak uvádí Tábořský (2005) za otce moderního lakrosu je považován montrealský zubař William George Beers. V roce 1856 zakládá první lakrosový tým v Montrealu, což je jeden z prvních neindiánských týmů v Kanadě. Vydává také standardizovaný soubor pravidel, což značně modernizuje hru. Stanovuje velikost hřiště na pevné rozměry, nahrazuje míček z jelení kůže gumovým, upravuje lakrosové hole, stanovuje pevný počet hráčů v týmu (na 12), pojmenovává jednotlivé pozice na hřišti a rozpracovává základy strategie a taktiky. Stanovuje také délku hrací doby- dokud jeden tým neskóruje 3 góly. Toto pravidlo se neukázalo jako nejšťastnější, jelikož

vedlo k velkým časovým rozdílům mezi jednotlivými zápasy. Někdy byl tým schopný vstřelit tři góly během půl hodiny, zatímco jindy se hra vlekla až 7 hodin. Toto se později mění na dva poločasy po 45 minutách po vzoru fotbalu a následně na 3 třetiny po 20 minutách jako v hokeji.

Roku 1859 je lakros dokonce ustanoven kanadským parlamentem za národní sport. V roce 1867 pořádá Montrealský lakrosový klub vedený Beersem první konferenci v Kingstonu, jejíž cíl je sjednotit a zaštitit týmy v rozrůstající se Kanadě. Vzniká Národní lakrosová asociace, což je zároveň první sportovní asociace v Severní Americe. Cílem nově vzniklé organizace je garance lakrosových soutěží, standardizace jednotných podmínek, organizace národních mistrovství a podpora přátelství a jednoty mezi týmy napříč Kanadou. Mottem nové organizace se stává „Our country, our game“ aneb naše země, naše hra. Claydon (2009) Je to trochu pokrytecké od kolonizujících bělochů, jelikož ještě pár století v zpět nebyla jejich ani země, ani hra.



Obr. 5: tým Mohavských mistrů Kanady v r. 1869, zdroj: Adamski

Lakros se těšil velké popularitě a rychle se šířil do okolních zemí, ale také dále do světa. Už v roce 1867 se odehrály exhibiční zápasy v Anglii, kde se sport zalíbil samotné královně Viktorii, která pronesla: „The game is very pretty to watch“. Univerzita v New Yorku jako první zakládá vlastní lakrosový tým. Toto startuje dráhu univerzitních lig. V letech 1904 a 1908 se lakros dostává poprvé a následně i naposled také na letní Olympiádu. V obou ročnících vítězí podle očekávání Kanada. Wisner (2014)

Během 20. století se hra těšila největší popularitě, hlavně v Kanadě. Vznikly různé amatérské, poloamatérské i profesionální soutěže a hra se dále šířila do světa. Roku 1930 přichází další zásadní lakrosový milník. Organizátoři propojili dva nejoblíbenější kanadské sporty, lakros a hokej a dali vzniknout novému sportu – box lakrosu. Hra se těšila obrovské popularitě kvůli své rychlosti a akčnosti a během následujících let zcela vytlačila původní lakros, dnes nazývaný field

lakros, a stala se oficiální verzí hry kanadské lakrosové asociace. Lakros byl znovu uznán jako kanadský národní letní sport roku 1994, Paraschak (1989)

V současné době existují 4 verze této hry. Mužský a ženský field lakros, dále box lakros a jako poslední vznikl interkros, který je bezkontaktní a využívá se pro trénink dalších typů lakrosu u mladých hráčů. Světová scéna samozřejmě něco takového jako českou skautskou podobu lakrosu vůbec nezná, proto je český lakros natolik specifický a hraje se pouze na území České republiky.

2.2. Historický původ a vývoj Českého lakrosu

Historie Českého lakrosu sahá podle jednoho z pamětníků, woodcraftera Milouše Stárka, až do roku 1936, kdy se v tábořišti Walden ligy československých woodcrafterů odehrál první zápas. Podle pana Stárky se hrálo na velké louce 300-400 metrů rozlehlé a počty dosahovaly 30-40 lidí. Hrálo se samozřejmě s vlastnoručně vyrobenými lakrosovými holemi, nejčastěji z lískových či vrbových prutů a vypletenými provázkem (Růžička, Růžičková, Šmíd, 2013).

Tyto dochované vzpomínky jsou jistě zajímavé, ovšem je na každém čtenáři, zda jim uvěří či ne, jelikož nejsou dochované žádné záznamy ani jiné materiály tyto vzpomínky potvrzující. První doložený skutečný začátek Českého lakrosu se odehrál až o pár desetiletí později. Vděčíme za to skautskému oddílu Neskenon.

Böda (1999) uvádí, že to byl právě klan Bílého jestřába z oddílu Neskenon, který podle tehdejších dostupných woodcrafterských materiálů okoukal jednoruční lakrosové hole z indiánských obrázků a pokusil se o vánocích roku 1966 vyrobit první vlastní lakrosky. (pozn. lidově lakrosové hole) Jak zmiňuje pan Stárka, tak i mladí skauti si své lakrosky vyráběli ze dřeva a vyplétali provázkem.

Náčelník Neskenonu, vlastním jménem Ivan Makásek (právě tolik známý a citovaný zdroj v pracích o českém lakrosu) shromáždil všechny dostupné zahraniční informace o lakrosu a dal dohromady první verzi pravidel (vycházela částečně z hokeje). Právě díky omezeným zdrojům z důvodu tehdejší normalizace se Český lakros vyvíjel nezávisle na okolních státech a podobá se daleko více původní indiánské verzi, než ostatní, sportovněji pojaté typy lakrosu (box, field a interkros).

První turnaj v Bagataway (později českém lakrosu) se uskutečnil na Větrných planinách roku 1967 a konal se pouze mezi klany Neskenonu. Na turnaji tento indiánský sport všechny kluky „chytil“ a začal se těšit stále větší popularitě. Další roky se Český lakros šíří mezi skautskými i tramskými oddíly. První větší, mezi oddílový turnaj se konal roku 1972 na Šavanských loukách. Z tohoto turnaje pořádaného právě Neskanonem vzniká dlouholetá tradice. Pouze o rok později vzniká při Neskenonu lakrosový oddíl, který později zakládá pravidelnou Pražskou lakrosovou ligu odehrávající se na Letné pláni. (Liga se zde hraje do přítomnosti), Bōda (1999)

Začínající nový sport se těšil stále větší oblibě a stále více lidí si všímalo podivných „antén“ trčících ze skautských batohů, i když nezainteresovaný člověk nemohl tušit, k čemu slouží. Nebylo zvláštní vidět po Praze pobíhat mladé skauty s lakroskou v ruce, snažíce se zkrotit nezbedný tenisák.

Makásek (2001) uvádí, že k rozvíjení nového sportovního odvětví přispělo významnou měrou také uznání nové lakrosové hole. Dříve si woodcrafteri a skauti vyráběli hole ze dřeva, ovšem životnost takových výrobků nebyla nijak valná. Výroba kolikrát zabrala více času, než samotná hra. Díky vlivu a zasazení turisticko- tábornického oddílu Bílý Orel nakonec došlo k hlasování o uznání přípustnosti nového typu lakrosové hole. Jednalo se o hůl vyrobenou z duralové trubky, jak ji známe dnes. Nízké náklady, vysoká životnost a nízká hmotnost daly za vznik holi, kterou začala používat široká veřejnost a sport se tak mohl dál šířit.



Obr. 6: Počátky týmu Custodes, zdroj: Radotín

Zde ovšem dochází k rozporu ve vnímání Českého lakrosu mezi jednotlivými oddíly. Zatímco tradiční Neskenon zastupoval indiánskou verzi hry, ručně vyráběné lakrosky a hrou i turnaji fakticky zakrýval skautskou spolupráci v době normalizace, jiné oddíly, např. výše zmíněný Bílý Orel chtěli lakrosu pomoci modernizací lakrosek i uspořádáním hry. Díky těmto rozporům došlo k hlasování, které vyhráli zástupci modernějšího pojetí. Bohužel tímto rozhodnutím končí

éra Neskenonu, který dokonce na popud hlasování odchází z organizace vlastního turnaje na Šavanských loukách, Bōda (1999).

Od této chvíle již nic nebránilo nově vznikajícímu sportu začít oficiálně fungovat. Roku 1978 se zakládá Pražská liga a kvůli dotační politice státu vzniká také o rok později oficiální organizace zaštiťující soutěž- Sdružení amatérských lakrosových hráčů- SALH, které se oficiálně jako samostatná organizace registrovalo až v roce 1990, Makásek (2001).

Lakros se samozřejmě nehrál jen v okolí Prahy. Na Moravě se ve skautských oddílech hrál podobně jako v pražských týmech na základech Irokézského Bagataway, za moravskou lakrosovou mečku se dá považovat Zábřeh na Moravě. Zde se o lakrosové začátky postaral tehdejší vedoucí skautského oddílu Stopařů Pavel Jedelský. Ten svému oddílu představil indiánskou hru hlavně jako náplň táborových dní a skautských schůzek, ostatně tak jako se lakros šířil vždy.

Jak však popisuje z rozhovorů s pamětníky Skařupa (2012), byl to Slavomír Václavský, který lakrosu věnoval veškerý svůj volný čas a zasloužil se tak o opravdový začátek lakrosu jako samostatného sportu v Zábřehu. Pod jeho vedením vznikla Zábřežská lakrosová liga, které se účastnili týmy složené ze skautských oddílů Stopařů a Argo. Postupně vznikali v Zábřehu další skautské týmy skládané napříč družinami a s pravidlem, že v týmu mohou být pouze 3 hráči starší 15 let, což přispělo k rovnoměrnému rozdělení sil mezi týmy.

Problém byl však s pravidly, podle Mosteckého in Skařupa (2012) chyběl kontakt na pražské hráče. V Zábřehu si tedy vymysleli svá vlastní, vycházející jak jinak než z indiánské verze hry. Hlavní rozdíly spočívaly v jiné velikosti branek, kdy pražská liga již používala field lakrosové branky o rozměrech 180x180cm, zatímco na Moravě se hrálo na branky o velikosti 130x130cm. Dále v moravském podání chyběla středová čára (jejíž účel si vysvětlíme později při výkladu pravidel a popisu samotné hrací plochy).



Obr. 7: začátky Highlanders Zábřeh, zdroj: Bōda

Postupně se rozvíjející Zábřežská (pražskými hráči nazývaná Horská) liga však trpěla nedostatkem týmů. Jak uvádí Mostecký in Skařupa (2012).

Moravská liga trpěla nedostatkem hráčů. Přece jenom Zábřeh je docela malé město, sousední vesnice Postřelmov také není žádná velká obec a navíc hráči Postřelmova se taktéž rekrutovali z družin ze Zábřehu. Nejvíce se v té době věřilo Olomouckým skautům a doufalo se, že postaví více jak jedno družstvo dlouhodobé soutěže, tím by vznikl velký potenciál českého lakrosu na Moravě. (p. 24)

V prvním ročníku Zábřežské ligy, která se konala roku 1986, účinkovalo 6 zábřežských týmů (s hráči doplněnými z okolních vesnic). O dva roky později už se do ligy přidal i olomoucký skautský oddíl Miničmen, liga se tedy rozrůstala a nabírala na popularitě.

Zábřežskou zvláštností, která má tradici v roce 1989 se stala lakrosová 24 hodinovka. Jedná se o akci přetrvávající dodnes (již se přetransformovala v 10 hodinovku) kde se všichni účastníci náhodně rozlosují a poté hrají za dva týmy střídavě lakrosový maraton trvající uvedený čas. Mostecký in Skařupa (2012) popisuje akci takto.

Celé akce se zúčastnilo 59 hráčů, rozdělených na dvě družstva podle losu, nikoli podle klubové příslušnosti. Bylo to přínosem neboť se tím odstranila klubová rivalita a v pohodě si všichni zahráli. Dalším přínosem této nové akce byla účast hráčů z Olomouce...padlo neuvěřitelných 1031 branek, neuvěřitelně těsné bylo i skóre, kdy poražené od remízy dělilo po 24 hodinách neuvěřitelných 19 branek. 24 hodinovku vyhráli nakonec modří, kteří porazili bílé 575:556. (p. 26)

V roce 1989 došlo k další průlomové události, když byli Zábřežští hráči pozváni na interkrosový festival do Prahy. Poprvé zde viděli interkros (bezkontaktní formu lakrosu), ovšem daleko více je zaujal box lakros (nejtvrdší forma lakrosu). Tato akce byla však důležitá hlavně díky navázání styků pražských týmů se zábřežskými. V návaznosti na to dostal zábřežský tým pozvánku na první ročník dnes už legendárního Burčákového džbánku. Toho roku se konala ještě jedna akce, která se stala stejně tradičním turnajem a to „Tvarouge cup“ neboli Tvarůžkový turnaj konaný v Olomouci. Účastnili se ho 3 olomoucké týmy, nejlepší zábřežský tým a tým pražské ligy Lali Litomyšl. Své dovednosti prokázala opět Usazenina Zábřeh, která ve finále porazila Lali, Kubeša in Skařupa (2012).

Na Jižní Moravě lakros začal pravděpodobně v Mikulově. První ročník lakrosové ligy se zde konal v roce 1989 a nastoupilo do něj 9 týmů napříč moravou, ale i například Lali Litomyšl, kteří následně celkově vyhráli. Jak uvádí Kubeša in Skařupa (2012)

V sezóně 1991 se na Moravě konal do té doby nejlépe obsazený turnaj v českém lakrosu. Pořadatel Gorby Olomouc si dal opravdu záležet, pozval a co víc dostal na turnaj opravdu to nejlepší co bylo v daném termínu k dispozici. Celkem čtrnáct týmů z toho jeden dívčí. O kvalitě turnaje svědčí, že vítězem se stal Šedý vlk Praha, což je jedno z nejuspěšnějších družstev v historii českého lakrosu. Na druhém místě skončilo družstvo Saitna Brno, která dokázalo narušit Pražskou převahu v lakrose a až za ní skončily další dva Pražské kluby Minnesota a Flames. (p. 29)

Ke sjednocení všech různých moravských lig došlo v roce 1992. Mohou za to neshody v Severomoravské lize ohledně velikosti branek. Od tohoto ročníku už na Moravě funguje pouze jedna Moravská lakrosová liga. Soutěž se zachovala do přítomnosti.

2.3. Současné soutěže v Českém lakrosu

V Moravské lakrosové lize aktuálně figuruje 11 týmů. Vítězství se již po několikáté povedlo obhájit holešovskému týmu Iktočante, který se v loňském roce stal také celkovým vítězem Mistrovství ČR v Českém lakrose.

Toto také svědčí o stále se zlepšující kvalitě moravských týmů. Na Moravě se hraje turnajovým systémem odehraným během 3 víkendů. Během každého víkendu odehraje tým 5-6 zápasů. Hrají tu jak moravské tradiční týmy- např. stále se udržely dva zábrěžské týmy: Highlanders a Fénix Zábřeh, nejstarší brněnský tým Kangaroos či novější týmy z Jižní Moravy. Pravidelně se této soutěže také účastní pražské týmy, např. Refugees či Bečky. Ambicí této práce je právě napomoci této soutěži v rozšíření o další tým a navázat tak na dlouhou olomouckou tradici, kterou zde týmy Gorby a Miničmen začali.



Obr. 8: Mistrovství Č. lakrosu, zdroj: Neumann

V Praze aktuálně fungují celkem 3 ligy. Je to 1. a 2. Pražská liga (1. liga čítá 10 týmů a 2. liga 8), dále spojená ženská a juniorská liga. V pražských ligách se navíc hraje systémem vzájemných zápasů odehrávající se každý týden v sezóně. Posledním vítězem 1. Pražské ligy je tým Bru.Tal. Ženskou ligu vyhrál v posledním roce tým Cinzano. Mnoho těchto týmů, na rozdíl od těch moravských, hrává také jiné typy lakrosu. Obě ligy produkují hráče do interkrosových týmů, které jsou bez ostychu můžeme říct nejlepší na světě. Od roku 1999, kdy se interkros začal hrát proběhlo zatím 12 mistrovství, z nichž muži vyhráli 9x a posledních 6 let obhajují tituly. Ženy jsou na tom podobně, od založení vyhrály celkem 7x a nyní obhájili podruhé titul.

2.4. Pravidla hry

V této podkapitole vycházím z publikace Pravidla Českého lakrosu – aktualizované z roku 2016. Nebudu zde uvádět nutně úplně všechny, ovšem potřebný základ nutný pro pochopení kontextu a souvislostí si zde dovolím uvést.

Český lakros je kolektivní hra smíšených 5členných týmů+ brankáře. Tento sport vychází z indiánské hry Bagataway a je směsicí rychlosti, tvrdosti a kreativity. Hráč ovládá míč pomocí lakrosové hole, může v ní míč nosit, odbíjet, nahrávat či střílet. Při hře je běžná aktivní obrana a vysoká gólová tendence.

Atraktivní je proměnlivost vítězů založená buď na taktice a zručnosti, nebo jindy pouze na rychlosti, tvrdosti a dobré střelbě. Samozřejmě, že kvalitní týmy musí ovládat kombinaci všeho. Nejdůležitější a nejzásadnější ovšem zůstává naučit se přijímat a rozdávat nahrávky pod tlakem, po zvládnutí tohoto bodu má tým velmi slušně nakročeno k dobrým výkonům.

Cíl hry

Cílem je dopravit míček do branky soupeře a nastřílet větší počet gólů než soupeř. Branka platí při přechodu míčku celým objemem přes brankovou čáru. Branka naopak neplatí, je-li vhozena do branky s míčkem i lakrosová hůl nebo útočník úmyslně usměrnil míč částí těla.

Hřiště

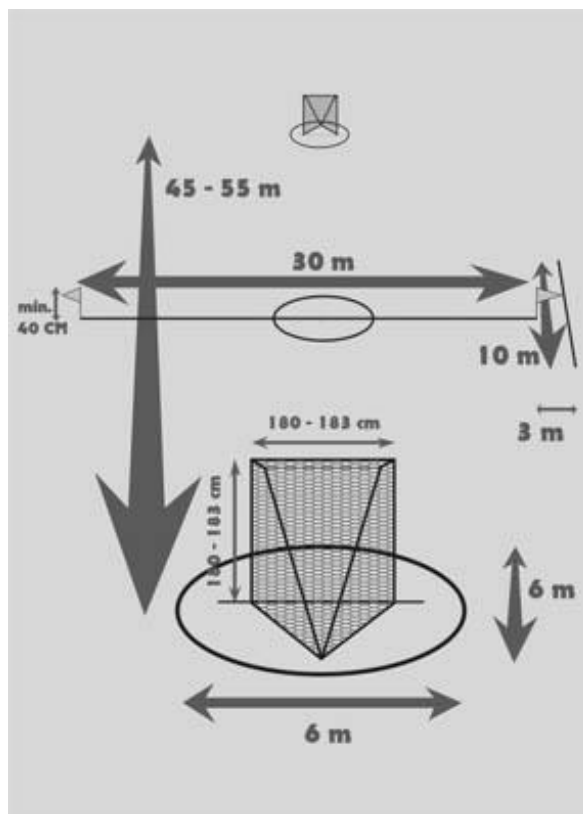
Rozměry hřiště jsou popsány na přiloženém obrázku 9. Nejčastěji se hraje na fotbalovém hřišti, paralelně dvě lakrosové hřiště vedle sebe, vzdáleny pár metrů trestnými lavicemi.

Hrací doba

Hrací doba č. lakrosu je 2x 25 minut hrubého času s 5minutovou přestávkou. Poslední minuta zápasu se stopuje tzv. čistý čas.

Počet hráčů

Hraje se systémem 5+1 hráči. Minimum hráčů pro utkání jsou 3+1. Pokud je hráčů méně, zápas končí kontumací 10:0. V týmu může nastoupit maximálně 22 a minimálně 5 hráčů.

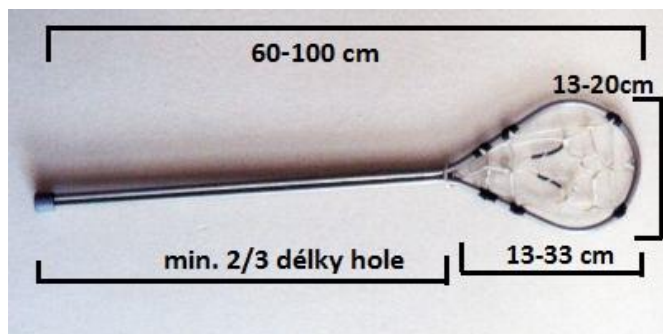


Obr. 9: Rozměry hřiště, zdroj: Kastlov

Výstroj a výzbroj

Hraje se s tenisákem a holemi na český lakros – lakroskami. Rozměry lakrosky pro hráče v poli viz obrázek 10. Lakroska může být různě vyplétaná, povolené rozpětí hloubky výpletu se určuje při bočním pohledu na míč vložený do lakrosky – alespoň část míče musí být viditelná.

Lakrosová hůl



Obr. 10: lakrosová hůl, zdroj: vlastní

Lakroska je vyrobena nejčastěji z duralové tyčky a rukojeť je zpevněna dřevem. Nesmí mít žádné ostré výčnělky ani hrany či hroty a nesmí ohrožovat ostatní hráče. Pro lepší koordinaci pohybů se omotává rukojeť omotávkou.

Chrániče

„Jsou povoleny rukavice, přilby, ochranné kryty obličeje, chrániče zubu, ramen, končetin a trupu, které podstatně nezvětšují objem těla. Brankář může navíc používat betony a lapačku. Kromě brankáře jsou zakázány skořepinové chrániče kloubů“

Obuv

Nejčastěji se používají kopačky s vyměnitelnými špunty. Je možné hrát i v jiné trekové obuvi, ovšem pouze takové, která nemůže soupeře zranit

Dres

„Družstvo je povinno nastoupit k utkání v jednotných dresech s čísly na zádech. Číslo na zádech musí odpovídat číslům v zápise o utkání. Jednotný dres představuje dres s číslem na zádech a jednotné trenýrky.“

Průběh hry

Míček se po hřišti nosí, hází nebo odbíjí pomocí lakrosové hole. Hráči se snaží přehrát soupeře za pomoci kombinace taktiky, rychlosti a tvrdosti. Klíčová je také dobrá střelba, stejně jako aktivní obrana či hráčská inteligence ve tvořivých kombinačních situacích.

Zahájení hry

Před nástupem na utkání zkontrolují rozhodčí výstroj a výzbroj obou týmů, vyzvou týmy k nastoupení základní pětky a k pokřiku. Poté nastoupí zástupce každého týmu do středového kruhu a rozhodčí mávnutím zkontroluje připravenost brankářů ke hře, poté přejde k rozhozu. Hráči musí do rozhozu zůstat na své polovině hřiště.

Poločas

Po 25 minutách hrubého času je odpískán poločas, případný gól musí být vystřelen před závěrečným hvizdem. Poločas trvá 5 minut a hráči si během něj vymění poloviny.

Závěr utkání

Hra končí závěrečným hvizdem rozhodčího. Obě družstva nastoupí do středu hřiště a rozhodčí oznámí výsledek. Po ukončení zápasu kapitáni potvrdí zápis svými podpisy.

Technické herní prvky

Rozhoz

Rozhoz se používá kdykoli není míč vložen do lakrosky nějakému týmu. Při rozhozu stojí dva protihráči čelem k sobě, s lakroskami položenými na stehnech, vzdáleni od sebe min. 0,5 m. Rozhodčí mezi ně vhazuje míč do výšky nad úroveň hlavy a píská, když míč stoupá kolem jejich očí. Oba hráči pak mohou zasáhnout do hry až po signálu rozhodčího. Zasáhne-li jeden hráč do hry dříve, rozhoz se opakuje.



Obr. 11: Rozhoz, zdroj: vlastní

Středová čára

Při přechodu středové čáry s míčem v držení platí, že hráč smí s míčem vběhnout na soupeřovu polovinu pouze pokud přechází středovou čáru jako 1. z týmu. Pokud už má hráč na soupeřově polovině spoluhráče, musí míč před přechodem středové čáry nahrát. Pokud tak neučiní, píská se porušení středové čáry a tým se trestá odevzdáním míče. Hráči mohou přebíhat středovou čáru pouze v prostoru vymezeném praporečky na koncích středové čáry. Hráči si také nesmí přihrát zpátky na svou vlastní polovinu. Obě tyto situace se trestají odevzdáním míče soupeři.

Časový limit na útok

Tým má 30 sekund na vystřelení na soupeřovu branku. Časový limit se počítá od okamžiku, kdy má tým míč v držení, případně pokud se míč nachází za brankovou čarou vlastní poloviny, počítá se časový limit až při přechodu brankové čáry. Pokud tým do uvedeného limitu nestihne vystřelit, odevzdává míč soupeři. Po střele se časový limit obnovuje. Je na rozhodčím, co uzná jako střelu.

Hra v brankovišti

V brankovišti se smí pohybovat a hrát pouze brankář. Jakýkoli kontakt hráče s brankářem v brankovišti se píská jako kontakt s brankářem a míč se odevzdává bránícímu týmu. Brankář nesmí míč z brankoviště vyhodit rukou ani lapačkou, ale může ho vykopnout nebo rozehrát lakroskou. Pokud je míč v brankovišti déle než 5 sekund bez přičinění brankáře, rozhodčí píská rozhoz. Pokud hráč vběhne do brankoviště, rozhodčí píská odevzdání míče bránícímu týmu. Hráč si může vzít míč z brankoviště, nevstoupí-li do něj a nezpůsobí-li kontakt s brankářem.

Zpracování míče

Zpracování míče může probíhat celým tělem, pouze nesmí dojít k sevření míčku ve dlaní a je zakázána úmyslná přihrávka dlaní nebo zašlápnutí míče na zemi. Pokud nějaký hráč kopne do soupeřovi lakrosky, rozhodčí píská odevzdání míče poškozenému týmu. Pokud hráč zaklopí míček na zemi a udrží jej 5 vteřin zaklopený, rozhodčí píská rozhoz v místě zaklopení (pokud to není blíže než 3 metry u brány).

Dovolené bránění

Bránit lze soupeře, který má míč pod kontrolou. Je povoleno bránění trupem a to zepředu a z boku. Při bránění jsou upažené ruce považovány za součást trupu. Při souboji o volný míč je možno využít dovolené hry tělem. Je povoleno vysekávání míče ze soupeřovi lakrosky. Je zakázán jakýkoli kontakt zezadu s hráčem a zákrok bez míče.

Nedovolené bránění

Sem patří výčet faulů, které zde nebudu podrobněji rozebírat. Budou součástí přílohy. Mezi nedovolené bránění patří prorážení, protažená střela, napadení tělem, píchání holí, hákování, držení, krosček, faul kolenem nebo loktem, sekání, podražení a strkání.

Hra z dohledu

Pokud rozhodčí usoudí, že se hra příliš vzdálila a je ohrožena regulérnost rozhodování nebo se hra dostala do prostoru, kde se nedá hrát nebo hrozí nějaké nebezpečí (dopravní komunikace, křoví, plot apod.), pak rozhodčí píská přerušeni hry.

Hra na zemi

Souboj o míč na zemi delší než 3 sekundy je zakázán. Píská se odevzdáním míče soupeři, případně rozhozem, pokud jsou na zemi hráči obou týmů.

Střídání

Střídat lze během nepřerušené hry neomezeně, střídající hráč může vběhnout na hřiště až po kontaktu s přicházejícím hráčem z pole.

Kompletní výčet pravidel je na stránkách www.ceskylakros.cz v sekci dokumenty.

2.5. Teoretické základy metodiky

V této podkapitole shrnu teoretická východiska a principy, na nichž jsem svou metodiku stavěl. Provedu syntézu analyzovaných dostupných zdrojů a metodik podobných sportů a uvedu důležité pojmy pro tuto práci.

2.5.1. Základní pojmy

První pojem je esenciální pro učení se novým činností. **Motorické učení** „je déletrvající změna v pohybovém chování, která je získána jako výsledek praxe nebo zkušenosti a je měřitelná retencí (pamětním uchováním)“ (Cratty, 1973, p. 25). Důležité je zmínit, že motorické učení v sobě zahrnuje poznávací, citovou a snahovou složku- jde tedy o komplexní činnost, nejen o čisté naučení se novému pohybu.

Podle Jansy et al. (2012) dělíme motorické učení na následující fáze:

1. Fáze generalizace a iradiace

Seznámení s novým pohybem, tvorba představ o správném provedení pohybu a první praktické pokusy. Je nutné velké soustředění na vykonávanou aktivitu, která si žádá většinu pozornosti. Úroveň pohybové dovednosti je velmi malá. Tato fáze se při správném vedení dá projít v řádech minut, hodin.

2. Fáze diferenciacie a koncentrace

Nové pohybové vzorce se upevňují. Hráč již zná posloupnost a podobu pohybů, tudíž se může zaměřovat na jejich technicky správné provedení. Tato fáze bývá u rekreačních sportů a náplní hodin TV konečná. Při dalším zlepšování k jejímu překročení bývají potřeba dny, týdny, měsíce.

3. Fáze automatizace a stabilizace

Pohybová dovednost se dostává do pozadí mentálních procesů, ustupuje regulace pomocí zrakového analyzátoru, probíhá automatizace pohybu. Pohyb je harmonický, energeticky i koordinačně vyvážený. Provádění pohybu je zautomatizováno s minimální mentální kontrolou. Tato fáze je v podstatě finální, další posouvání je již nepatrné (hlavně u profesionálních sportovců).

4. Fáze tvořivé koordinace a asociace

Tato úroveň je typická pro kreativní pohybové vzorce a sporty. Hráč zvládá reagovat na podmínky prostředí a podle toho využívat své pohybové dovednosti ve velmi přesné míře. Mentální aktivita je velmi vysoká. V poslední fázi probíhá také integrace nově naučeného pohybu do své pohybové vybavenosti a nová dovednost je připravena na aplikaci do reálných situací. (Jansa et al. 2009).

Jak můžeme vidět, bez motorického učení by nebylo možné adaptovat se na nové podmínky a převzít dříve neznámou, novou činnost a naučit se ji ovládat téměř bezmyšlenkovitě, což je u většiny pohybových aktivit s pomůckami nutností (lakros, fotbal, hokej, basketbal, volejbal...).

Samozřejmě, že každému bude trvat jinak dlouho osvojit si novou činnost. Na toto má vliv hlavně individuální predispozice a nadání. Můžeme zde mluvit o obecné schopnosti pohybového nadání, tzv. **pohybové inteligence**, kterou Lund (2010) definuje jako schopnost jemné kontroly pohybu určitých částí těla nebo těla jako celku. Jedná se o využívání psychických schopností k ovlivňování koordinace těla, nejčastěji ji využívají tanečníci a sportovci.

V mé metodice budu nejvíce používat imitační a instrukční učení. Postupem času, jak se budou hráči učit novou pohybovou dovednost a budou se zlepšovat se bude zapojovat také zpětnovazební učení. Zajímavé bude také natočit běžný trénink a techniku jednotlivých hráčů a porovnat výkony se zápasem, kdy je hráč pod tlakem a v časovém presu.

Důležitý je také přehled o všech druzích motorického učení a jejich možnostech aplikace pro konkrétní situace. Je vhodné vědět v jakém duchu se ponese trénink a pracovat s touto informací pro ještě větší efektivitu tréninku. Proto zde také uvedu tabulku základních cviků motorického učení, rozdělených podle použitelnosti, se zacílením na různé výukové skupiny a způsobu nácviku, popsanou Marešem (2013) v tabulce 11 na další straně.

druh motorického učení	princip	použití	adresáti	způsob nácviku
Imitační učení	cvič podle mě!	U nácviku nové dovednosti, u dovednosti vyžadující přesnost	začátečníci	probíhá komplexně, dovednost se nacvičuje jako celek. Procvičuje se opakováním, ožívuje se opětovným předvedením.
Instrukční učení	cvič podle pokynů!	Především u složitějších pohybových struktur	děti nad 10 let, dospívající a dospělí	Žák se nejprve musí naučit potřebné poznatky a terminologii. Nácvik pak postupuje podle slovních instrukcí, zpočátku podrobných, pak jen stručně korigujících a hodnotících.
Zpětnovazební učení	uč se ze svých chyb!	Především u složitějších pohybových struktur	pokročilejší	Nácvik staví na zpětné vazbě. Často skrze videozáznam (zpomalený, zastavený). Žák může svůj pohyb analyzovat a korigovat. Videozáznam také dokumentuje průběh učení a pokroky žáka.
Problémové učení	Hledej sám řešení úkolu!	při hledání rezerv v technice cvičení, hledání nových cviků a taktik	pokročilí, jedinci i týmy	Začíná se myšlenkovou analýzou problému a pokračuje hledáním variantních řešení. Tvůrčí až experimentální řešení se potom ověřuje v tréninku nebo v reálných situacích.
Ideomotorické učení	Uč se pohybu i ve svých představách!	Při promýšlení pohybu v představách, při hledání řešení; u zraněných žáků.	Děti nad 12 let, dospívající, dospělí	Vychází se z poznatku, že kinestetické buňky mohou být aktivovány i jen představou pohybu. Žák tedy dostává za úkol sám si promýšlet a představovat dokonalé provedení pohybu.

Pokud si nějakou činnost osvojíme natolik, že se dostaneme do 3. nebo 4. fáze motorického učení, můžeme už začít mluvit o pohybové dovednosti, z jejíž definice jasně vyplývá, že je to v podstatě další stupeň osvojení nové činnosti.

Podle Rychetského a Fialové (2010) je **pohybová dovednost** „dominantním výsledkem motorického učení...v praxi se o efektivitě dovednosti nejsnáze přesvědčíme, srovnáme-li provedení pohybového úkolu (cviku, dovednosti aj.) začátečníkem a sportovcem, který již požadovanou pohybovou strukturu dokonale zvládl. Tento rozdíl ve většině případů postřehnou i osoby nekvalifikované, nezkušené“ (p. 65). Z této definice lze usuzovat, že pohybová dovednost je v podstatě výsledkem či logickým následovníkem úspěšně proběhnutého motorického učení. Základní znaky pohybové dovednosti popsal Čáp (1980) takto:

1. **Kvalita výsledků senzomotorické činnosti** (bezchybnost, správné provedení pohybů);
2. **Rychlost jejího provedení** (přesnost, hbitost);
3. **Ekonomičnost provedení** (nízká energetická zátěž, automatizace);
4. **Způsob provedení pohybu** (sportovní styl, osobní styl).

Všechny tyto parametry jsou nezbytné pro pokrok ve tréninku Českého lakrosu. Nejvíce bych zdůraznil hlavně automatizaci a přesnost pohybu vztaženou hlavně k nejdůležitější herní činnosti – nahrávkám. Po debatě s trenéry různých týmů a také prezidentem Moravské lakrosové ligy došlo k jasnému konsenzu, že kvalita umění rychlých a přesných nahrávek správně odehraných i pod tlakem je zásadním klíčem k vítězství. Respektive celkové snížení stresové hladiny při hře a schopnost hrát i pod tlakem klidně a uvědoměle je neméně důležitá pro budování dobré nahrávky.

Aby došlo ke zlepšování pohybových dovedností, je důležitá jistá pravidelnost opakování určitého pohybu či pohybového vzorce. Zde se dostáváme k pojmu **Pohybový návyk**, což je podle Rychetského a Fialové (2000) „značně zautomatizovaný pohybový projev – druhotně bezděčný, u kterého jako by vědomá kontrola nad jeho průběhem chyběla“ (p. 66). Pravidelnost je základem pro učení se novému pohybu. Pokud hráč pravidelně každý týden pracuje alespoň po dobu tréninku na svém zlepšení, časem se výsledky dostaví, zatímco pokud by na tréninky přicházel sporadicky jednou za měsíc, moc velký efekt mít nebudou, jelikož novou dovednost zapomene ještě dříve, než ji znova upevní.

Dále bych rád uvedl **Teorii motorického zásobníku**. Ta tvrdí, že máme v motorické paměti uloženy naučené pohybové dovednosti a ty slouží jako zásobník programů používaných v budoucnu (Henry, 1960). Tato informace potvrzuje, že brilantní nácvik potřebných pohybů je základem pro úspěšnou hru v budoucnu. Je dobré projít v tréninkovém plánu všechny potřebné úkony a ideálně je co nejvíce opakovat a drilovat, minimálně v prvním roce/semestru.

Teorie metodiky je **didaktika**. Podle Fialové (2010) „Didaktika jako součást kinantropologie zkoumá a interpretuje zákonitosti procesu vzdělávání a výchovy, všech jeho vnitřních i vnějších činitelů, i vztahů mezi nimi...dnes ji chápeme jako teorii vzdělávacího procesu ve vyučování“ (p. 72).

Jak dále Fialová uvádí (2010) didaktický proces je rozdělen na 4 části.

1. Činnost edukanta
2. Činnost edukátora
3. Podmínky prostředí
4. Volba a posloupnost tréninkové baterie

Jedinou dostupnou metodiku tohoto sportu pro školní podmínky rozepsali Kupr, Rjabcová a Suchomel (2010) v publikaci Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově. Publikace pojednává o dvou kategoriích: herních činnostech jednotlivce a základních průpravných cvičeních.

Práce se v hlavních bodech shoduje s mou metodickou strukturou, ovšem je tvořena pouze pro školní či rekreační účely a je pojata velmi stručným a zjednodušeným způsobem. Popisuje manipulaci s holí, kolébání, nahrávky a sbírání míčku. Nejtrefnější popis pro představu uvádím. Jedná se o způsob sbírání míče tzv. Indian pick up. „míček překrýt forhendovou stranou výpletu, přitáhnout k sobě a zároveň opsat hlavou hole půlkruh kolem míčku tak, aby se dal podebrat“ (p. 54).

V průpravných cvičeních jsou základní cviky. Jediný, který mohu z praxe doporučit, protože je opravdu přínosný, je boj o míč. „Družstvo si přihrává a počítá přihrávky. Soupeř se snaží získat míč a přihrát větší počet nahrávek“ (p. 54).

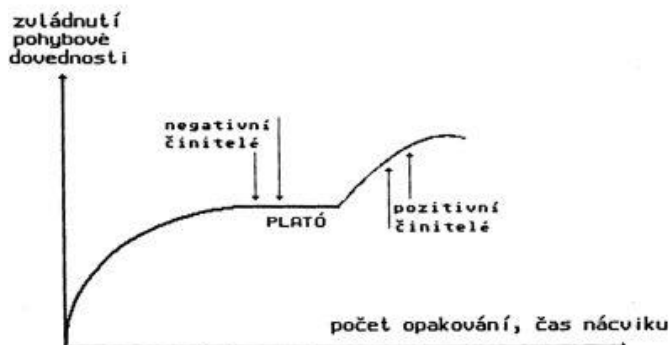
2.5.2. Technická příprava

Průběh osvojování pohybových dovedností

Osvojování nových pohybových dovedností není vždy činností lineární. Velmi často je tento proces složitější. Podle Jansy et al. (2014) může být průběh osvojování pohybových dovedností vyjádřeno tzv. křivkou učení. Křivka učení je poté „teoretickým vyjádřením vztahu mezi počtem cvičebních lekcí či dobou nácviku a zvládnutím pohybové dovednosti“ (p. 162).

Skutečná křivka učení sestavená podle reálných hodnot bude mít ještě méně hladký průběh. Mrtvé body, kdy s rostoucím počtem lekcí nedochází k pokroku se nazývají plató učení (Rychtecký & Fialová, 2010).

Jak můžeme vidět na obrázku, na učení mají vliv jak pozitivní, tak negativní činitelé. Činitelé v motorickém učení jsou například: motivace, schopnosti, percepce, cíle, zpevnování, retence, transfer, stimulace.



Fáze technické přípravy

Obr. 12: křivka učení, zdroj: Groulík

Technická příprava má podle Piňose (2007) 3 fáze

1. *Nácvik* (naučení nové techniky)
2. *Zdokonalování* (dosažení optimálního standardu provedení techniky)
3. *Stabilizace* (upevnění nově naučeného a vyvarování se chybám)

Metody technické přípravy

Lehnert et al. (2014) shrnuje tyto metody technické přípravy jako minimální spektrum informací nutných při správné tvorbě tréninku.

Metody seznamování s pohybovou činností

- *Názorné* (ukázky)
- *Slovní* (vysvětlení)

Metody vlastního nácviku, zdokonalování a stabilizace

- *Opakování pohybu* (měnit zaměření pozornosti kvůli prevenci ztráty zájmu)
- *Pasivního pohybu* (trenér pomáhá svěřenci správně provést pohyb)
- *Kontrastu* (podmínky- zlehčené/ztižené, provedení pomalu/rychle)
- *Názorné*
- *Slovní*

Jak uvádí Lehnert, je nejen důležité tyto tréninkové metody znát, ale také umět zdůvodnit jejich použití v různých situacích.

2.5.3. Plánování cvičební jednotky

Plánování tréninků je velmi důležitá součást přípravy tréninků. Je nutné myslet jak na posloupnost, návaznost tréninků, tak celkovou smysluplnost a atraktivitu. Hohmann, James a Letzelter (2010) popisují tuto činnost takto „Plánování tréninku znamená myšlenkové předjímání tréninkových procesů v abstraktním plánovacím modelu. Jako nejdůležitější součást řízení tréninku se na této úrovni provádějí všechna předběžná rozhodnutí týkající se tréninkových *cílů*, *struktury* tréninku a *průběhu* tréninku“ (p. 190).

Pro další strukturu je dobré pracovat s tzv. tréninkovými cykly, které Perič a Dovalil (2010) popisují jako víceméně podobné tréninkové úseky s obdobným obsahem i rozsahem. Zahradník s Korvasem (2012) popisují jednotlivé cykly takto:

1. **Roční tréninkový cyklus** – délka 1 rok, (složena z makrocyklů)
2. **Makrocyklus** –délka 1-3 měsíce. (rozlišujeme cykly přípravné, předzávodní, závodní)
3. **Mezocyklus** –délka 4 týdny (může variovat od 2 do 5 týdnů, je složen z mikrocyklů)
4. **Mikrocyklus** –délka 1 týden (kratší 3–4 dny, delší 10 dní)

Dále bych chtěl uvést hlavní didaktické zásady pro tvorbu tréninku, kterými se budu také řídit. Tyto zásady zprvu zformuloval Jan Ámos Komenský pro pedagogické potřeby, ovšem většina z nich se aplikuje právě také ve sportovní sféře. Konkrétní výčet zásad cituji od Skopové a Beránkové (2008) kdy tento výčet se vztahuje zejména k didaktické stránce tréninků.

1. **Zásada uvědomělosti a aktivity** (identifikace s prováděnou činností, motivace se učit)
2. **Zásada názornosti** (ukázka s příklady častých chyb, tvorba správné představy pohybu)
3. **Zásada soustavnosti** (logicky uspořádaná řada tréninků, od jednoduchých ke složitým)
4. **Zásada přiměřenosti** (požadavky na hráče musí být adekvátní jejich schopnostem)
5. **Zásada trvalosti** (upevnění dovedností do budoucnosti)

Je důležité dodržovat všechny tyto zásady pro efektivní trénování nových dovedností. V podstatě se jedná o dávné zvyky a zkušenosti převedené do systému jednoduchých funkčních pouček, které tvoří trénink mnohem praktičtější.

3. CÍLE

3.1. Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření uceleného metodického materiálu pro trénink Českého lakrosu a jeho rozvoj.

3.2. Dílčí cíle

Pomoc s plánováním a realizací tréninků č. lakrosu v Olomouci.

Vytvoření tréninkového plánu pro trénování Českého lakrosu na VŠ.

Vytvoření video materiálů s přehledem základních dovedností.

Sestavení sborníku základních metodických cviků.

4. METODIKA

Ve své bakalářské práci jsem vycházel z analýzy dostupných zdrojů, hlavně v teoretické části. V té mi byla velmi nápomocná bakalářská práce popisující historii Českého lakrosu, jelikož na toto téma kromě publikace Makáska neexistuje žádná další literatura. Poté jsem provedl syntézu nalezených materiálů a komparaci s vlastními zkušenostmi s jak pasivním trénováním, tak s aktivním vedením tréninků. Následně jsem vše konzultoval s dalšími trenéry a z toho poté vycházel v praktické části.

Použité metody:

1. Analýza a syntéza dostupných použitých materiálů
2. Osobní rozhovory s trenéry
3. Pozorování
4. Autorská tvorba
5. Komparace s jinými sporty
3. Praktické zkušenosti získané při trénincích

5. VÝSLEDKY

Nejdříve si rozdělíme fáze tréninku podél časové osy osvojování nové dovednosti a také podle navazujících cvičení dle náročnosti. Poté uvedu konkrétní sborník činností na procvičení každé činnosti.

Tato práce je tvořena na základě syntézy zdrojů z dostupných metodik a sborníků cviků podobných sportů, hlavně basketbalu a florbalu. Dále je metodika z velké části autorská práce založená na dosavadních vlastních poznatcích čerpajících z mé hráčské minulosti a založené na pozorování tréninků různých týmů. V neposlední řadě jsem využíval pomůcky a postupy, které jsem vymýšlel při učení základních pohybů novým lidem, kteří přicházeli s nevšedními situacemi, které bylo nutně tvořivě řešit. Proto také vzniká tato publikace, aby pomohla rozvoji tohoto sportu a usnadnila jeho šíření.

5.1. Metodický tréninkový plán na 1 semestr

Vytvořil jsem časovou osu tréninku na jeden semestr na vysoké škole nebo jedno pololetí. Hlavně kvůli možnosti využití tohoto plánu pro výuku v různých školních nebo univerzitních zařízeních. Trénink je koncipován na 11 lekcí z důvodu předjímání absence 1 až 2 hodin v každém semestru. Při eventuální „prázdné“ hodině se vždy dá zopakovat jeden z tréninků podle úsudku trenéra a podle aktuálního stavu svěřenců.

Tréninky jsou koncipovány na dvě učební hodiny- tj. 1,5hod čistého času. Plán se dá podle potřeby poměrnou částí zkrátit na hodinovou verzi. V tomto případě doporučuju ubrat čas hlavně na hře, která je v začátcích velmi zmatená. Postupně s rostoucími dovednostmi ji zapojovat čím dál více.

Ze zkušeností při zakládání našeho nového týmu můžu potvrdit, že pokud mají za sebou nezkušené lidi alespoň 2 tréninky, na kterých se věnují nácviku práce holí s míčem a nahrávek, jsou schopni se velmi rychle zapojit do hry. Hru si také daleko více užijí, což je ze začátku dost podstatné. Pokud přijde člověk, který lakrosku nikdy nedržel a jeho pohybová inteligence není na vysoké úrovni, okamžité „hození do vody“ nemusí být vůbec příjemné. Člověku to může hru znechutit, protože pod náhlými stresovými situacemi, kdy se na něj hrnou hráči a on neumí míček zvednout ze země, ba ani nahrát, se člověk necítí nejlépe.

Není pochyb, že určitá zručnost je při hraní Českého lakrosu zapotřebí. Pokud však přesvědčíte potenciální hráče, ať si prvně zkusí párkrát nahrát s dostatečným vysvětlením, bude se jim rázem hrát daleko lépe a je zde daleko větší šance, že je hra nadchne.

Tréninkový plán

1. Trénink – držení hole

Správné držení hole, sbírání míče, pochopení principu nahrávky, trénink, hra.

2. Trénink – kolébání

Pochopení principu kolébání, nácvik nahrávek, rozhozu, trénink kvedlání, hra.

3. Trénink – středová čára

Pochopení pravidla o středové čáře, nácvik kvedlání, sbírání míče, zlepšování nahrávek, hra.

4. Trénink – střelba

Střela, techniky různých stylů střely, trénink kvedlání a nahrávek, hra.

5. Trénink – obrana

Obrana – obranný systém – tzv. „lajna“, hra tělem, souboj 1 na 1, nahrávky, hra.

6. Trénink – útok

Útok – základy herních kombinací, trénink hry tělem, trénink obrany, nahrávky, hra.

7. Trénink – oslabení

Trénink oslabení, modelové situace, trénink střely, nahrávky, trénink 2 na 2, hra.

8. Trénink – střídání

Taktika – střídání, herní dynamika, trénink útoku, nahrávky, hra.

9. Trénink – herní situace

Prudké nahrávky, herní situace – hráčská inteligence, trénink obrany, hra.

10. Trénink – pískání

Nájezdy, výuka pravidel, nácvik pískání – střídání všech po 5 min. při hře

11. Trénink – miniturnaj

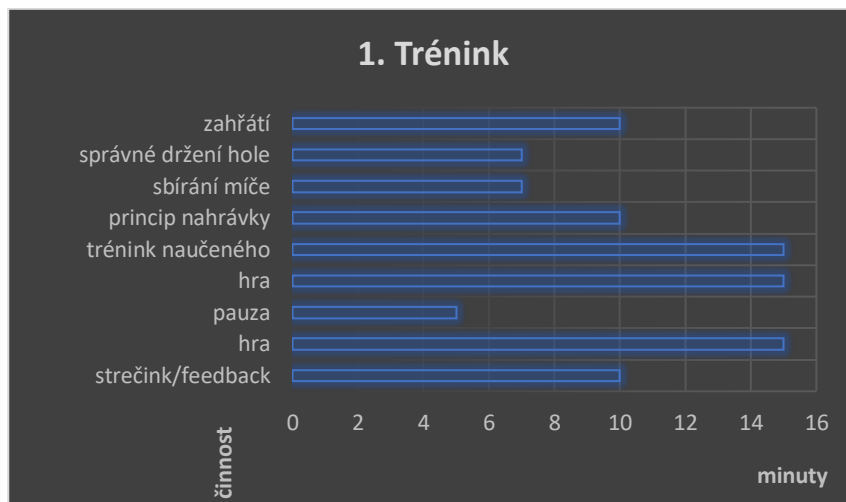
Miniturnaj týmy po 4 hráčích- 3 týmy, zápasy každý s každým. Jeden zápas 2x 10 minut.

5.2. Časový harmonogram tréninků

Všechny obrázky použité od tohoto momentu jsou mé vlastní grafy nebo fotografie.

1. Trénink

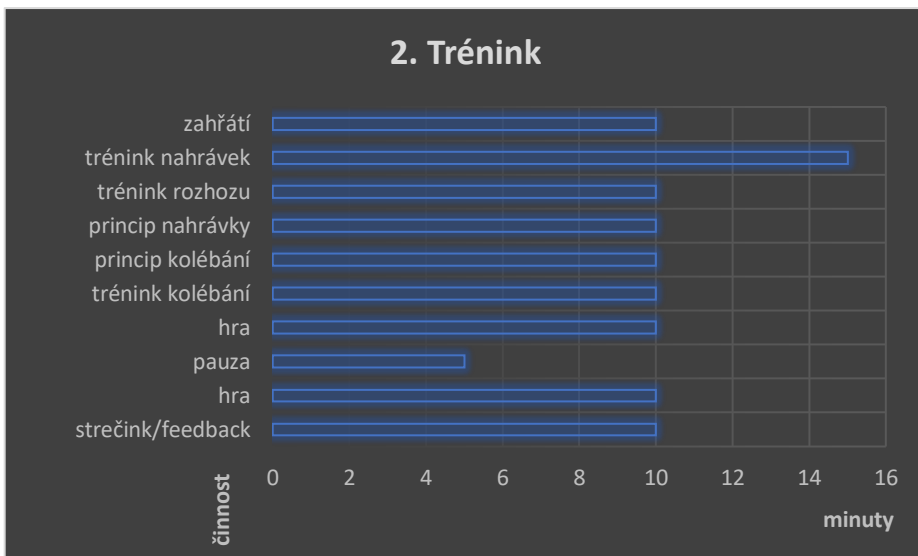
Úvodní trénink je velmi důležitý z hlediska vyzkoušení nové činnosti, zaujetí a motivace k dalším tréninkům. Proto zařazuji základní pohybové úkony – držení hole, sbírání míče, nahrávky a pro oživení a motivaci také hru na závěr. Dojde k ukázce nových pohybů, varování před nejčastějšími chybami a v průběhu také ke korekci špatně prováděných úkonů. Na začátku zařazuji zahřátí a na konci protažení spojený se zpětnou vazbou a dotazy.



Obr. 13: 1. trénink, zdroj: vlastní

2. Trénink

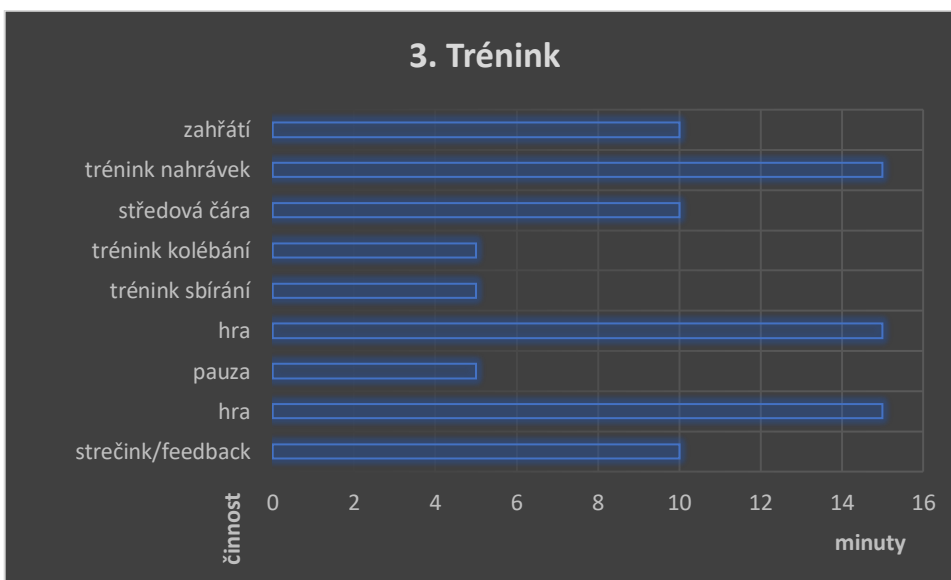
Na 2. tréninku dochází k vysvětlení základního pohybu s lakroskou – kolébání. Proběhne opět názorná demonstrace s následnou korekcí častých chyb. Dále proběhne nácvik nahrávek a rozhozu. Nahrávky jsou ze začátku největší problém, proto se jim budeme věnovat nejvíce. Ke konci opět zařazuji hru, při které dochází k reálnému využití všeho naučeného a je to také aktivnější část tréninku.



Obr. 14: 2. trénink, zdroj: vlastní

3. Trénink

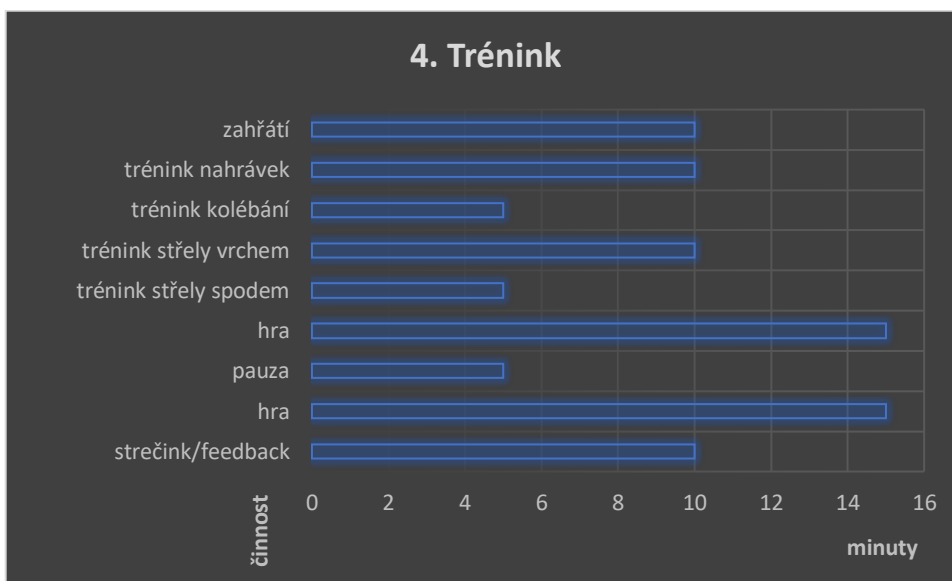
Při tomto tréninku se seznámíme se základním herním pravidlem týkajícím se hřiště – pravidlem o středové čáře. Dojde k jeho vysvětlení i předvedení. Proběhne také opět trénink naučeného – nahrávek, kolébání, sbírání a v závěru již delší čas na hru a následný strečink.



Obr. 15: 3. trénink, zdroj: vlastní

4. Trénink

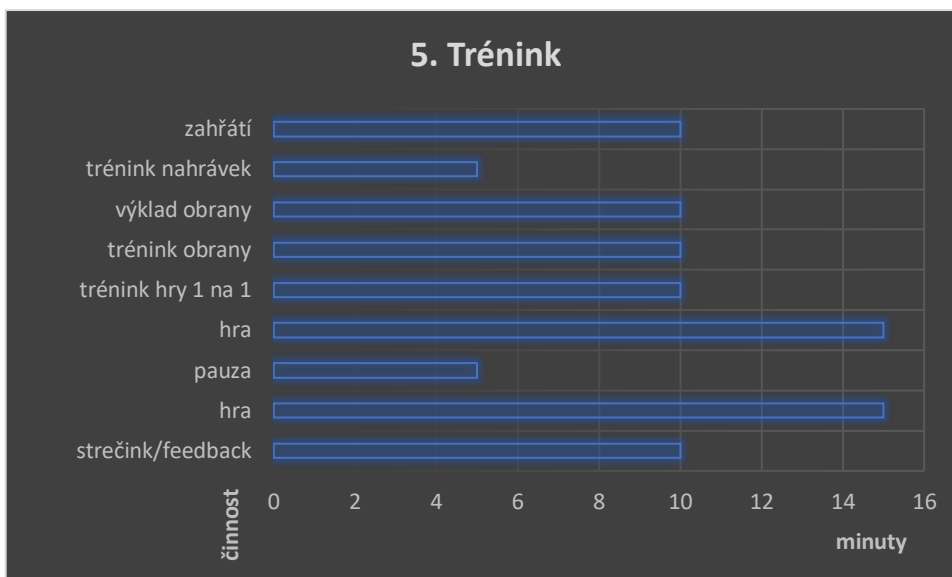
Tento trénink bude zaměřen na střelu, jako další důležitou činnost v lakrose. Ze začátku proběhne klasické trénování nahrávek a kolébání a poté se zaměříme delší čas na střelu vrchem, která je častější a oblíbenější a následně také na alternativu – střelu spodem, která má také své výhody. Na konci si jako vždy zahrajeme.



Obr. 16: 4. trénink, zdroj: vlastní

5. Trénink

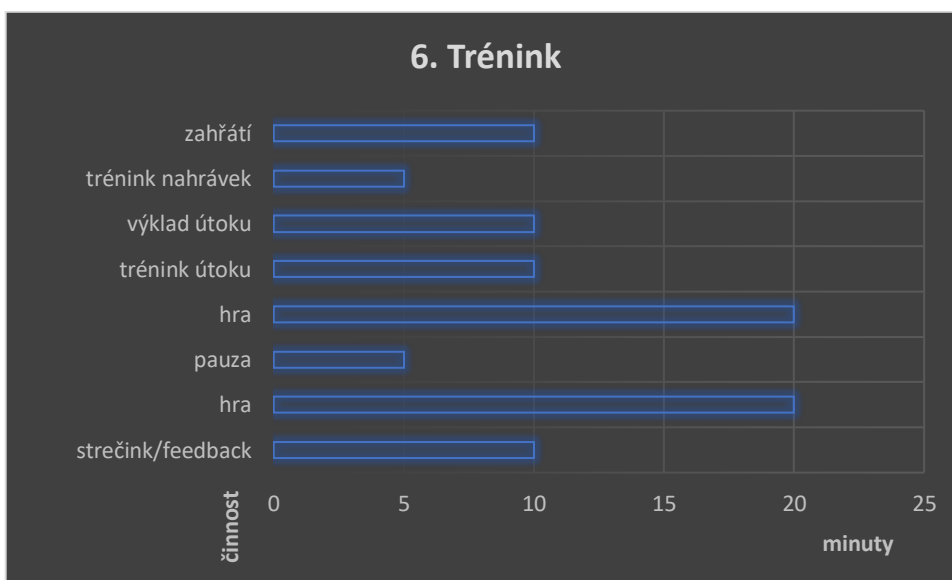
Na tomto tréninku se zaměříme na obranné prvky. Po tradičním zlepšování nahrávek dojde k výkladu obranného principu, tzv. obranné „lajny“ a poté k jejímu vyzkoušení v reálných situacích. Dojde k vyzkoušení další důležité obranné, ovšem i útočné situace – hra 1 na 1. Na konci si jako vždy zahrajeme a protáhneme se.



Obr. 17: 5. trénink, zdroj: vlastní

6. Trénink

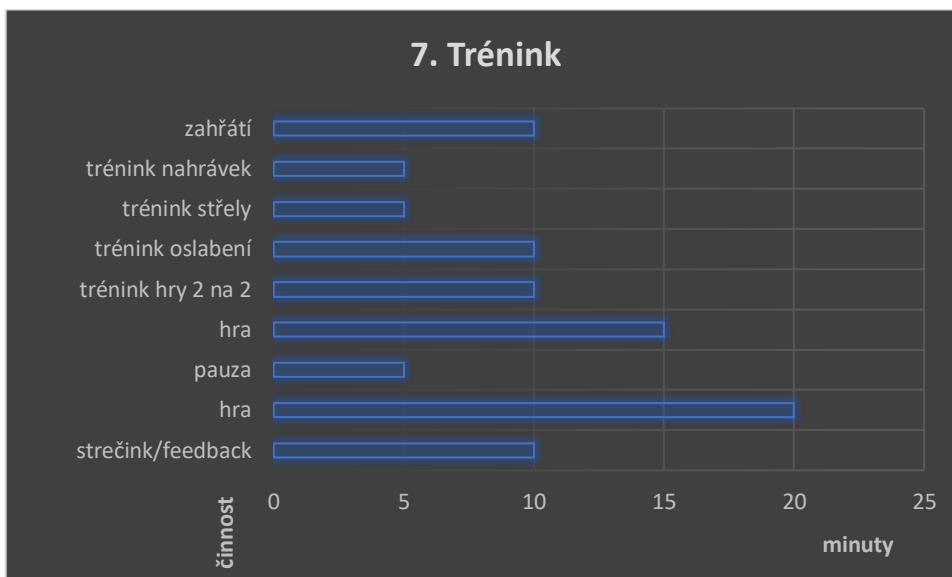
Tento trénink je zaměřen na útok. Samozřejmě, že je vždy potřeba pilovat nahrávky, a proto nechybí ani v úvodu tohoto tréninku. Následně dojde k výkladu principu útoku a jednoduchých kombinací. Poté proběhne trénink útoku a v závěru jako vždy samotná hra.



Obr. 18: 6. trénink, zdroj: vlastní

7. Trénink

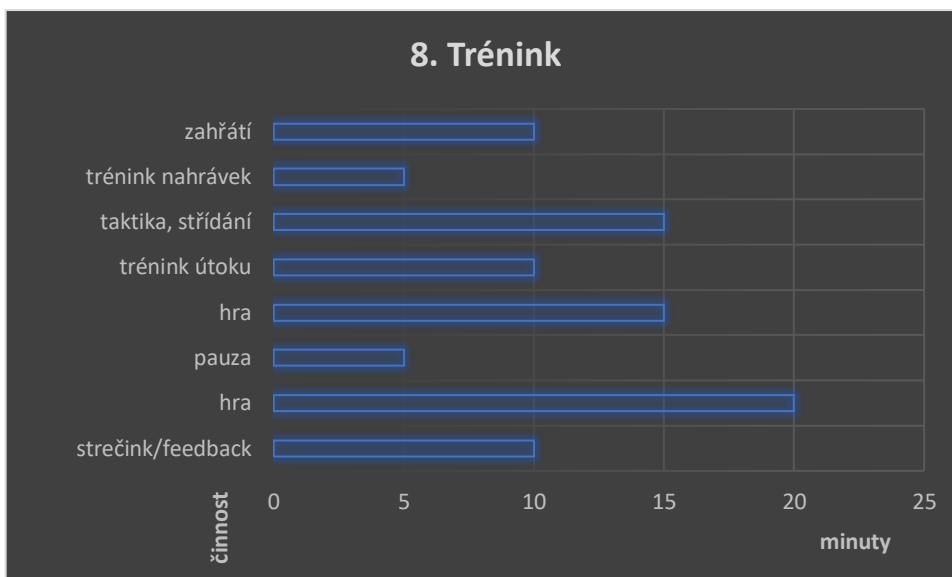
V tomto tréninku dojde k zopakování nahrávek a střel a poté k nácviku oslabení. Vysvětlení důležitosti nasazení nejsilnější sestavy a její obranné funkce. Poté proběhne nácvik hry 2 na 2, což je základ pro funkční kombinace a v závěru opět hra.



Obr. 19: 7. trénink, zdroj: vlastní

8. Trénink

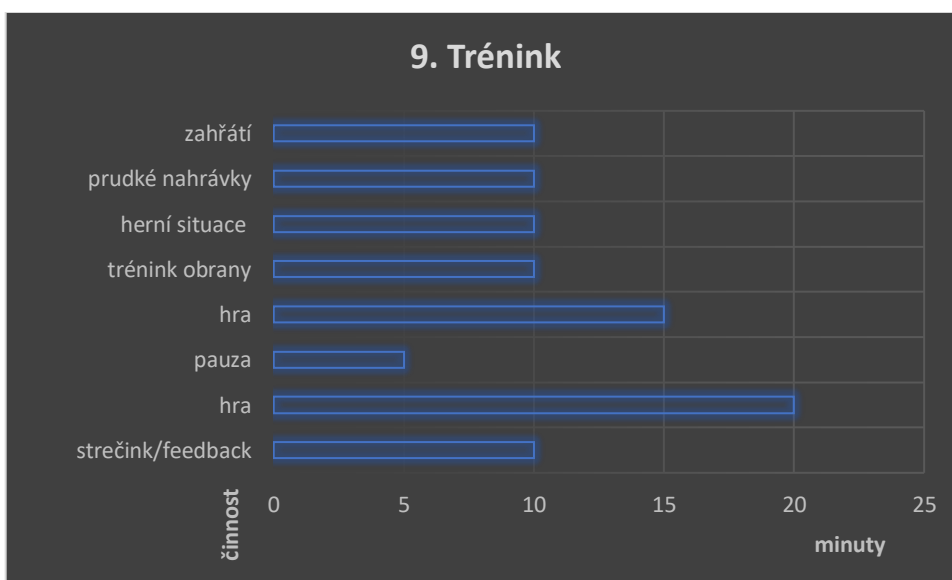
V tomto tréninku budeme trénovat (kromě nahrávek) hlavně střídání a útok. Ukázka efektivního střídání – koordinace střídajícím hráčem. Dále dojde k nácviku útočných situací – přečíslení a breaků a závěrečné hře.



Obr. 20: 8. trénink, zdroj: vlastní

9. Trénink

Na tomto tréninku si ukážeme, jak tolik opakované nahrávky zrychlit a zpřesnit. Dojde k nácviku prudkých nahrávek, které jsou schopny projít i za obranu protihráčů. Dále dojde k tréninku klasických herních situací- 3 na 2, 2 na 3 apod. Dojde k zopakování principu obrany a závěrečné hře.



Obr. 21: 9. trénink, zdroj: vlastní

10. Trénink

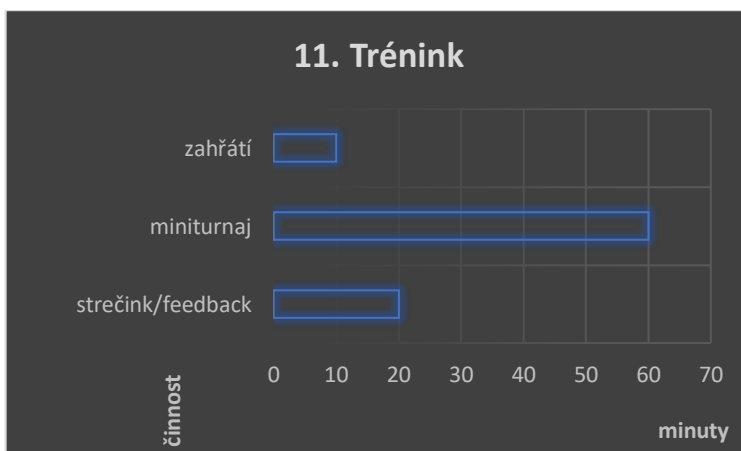
Tento předposlední trénink bude zaměřen na nácvik nájezdů, výkladu základů pískání a následném tréninku pískání při hře – vždy jeden střídající hráč píská 5 minut a poté se vymění.



Obr. 22: 10. trénink, zdroj: vlastní

11. Trénink

Poslední trénink je koncipován formou miniturnaje. Po protažení dojde k rozlosování týmů a začátku miniturnaje. Optimální počet jsou 3 týmy, jeden zápas se hraje zkráceně 2x10 minut a nehrající tým má povinnost pískat. V závěru je delší čas na feedback, kdy může trenér udělat kratší posezení s dotazy, co se svěřencům líbilo a fungovalo a co naopak ne.



Obr. 23: 11. trénink, zdroj: vlastní

5.3. Sborník postupů a cvičení

Držení lakrosové hole

Existují dva způsoby uchopení lakrosové hole.

1. Poloha s položeným ukazovákem na rukojeti



Obr. 24: 1. způsob držení, shora



Obr. 25: 1. způsob držení, zespod

2. Poloha s obtočeným ukazovákem kolem rukojeti.

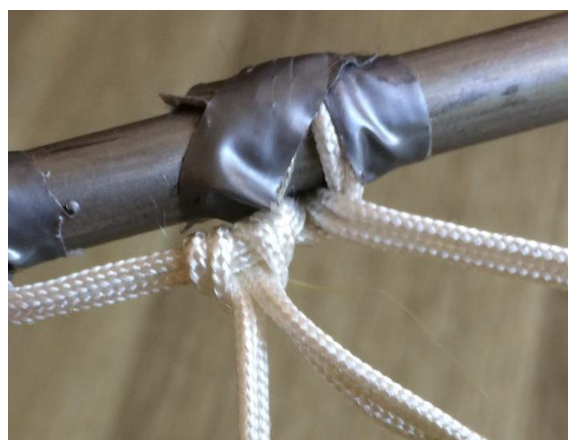


Obr. 26: 2. způsob držení

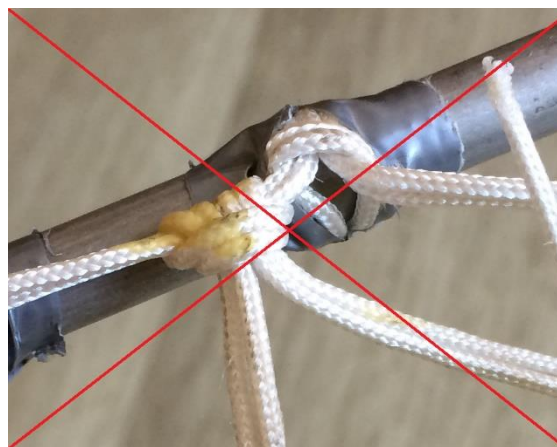


Obr. 27: 2. způsob držení, zespod

Je čistě o zvyku, který způsob, kdo využívá. Zastání mají obě varianty, je tedy na každém, který způsob zvolí. Důležité také je správně lakrosovou hůl uchopit. Forhendová strana má ve směru nahrávky plochý spoj ohnuté duralové tyčky. Pro lepší ilustraci je na obrázku vidět, která strana to je podle uzlů. Bekhendová strana se pro přijímání a vysílání nahrávek či střel nepoužívá, či pouze ve výjimečných případech.



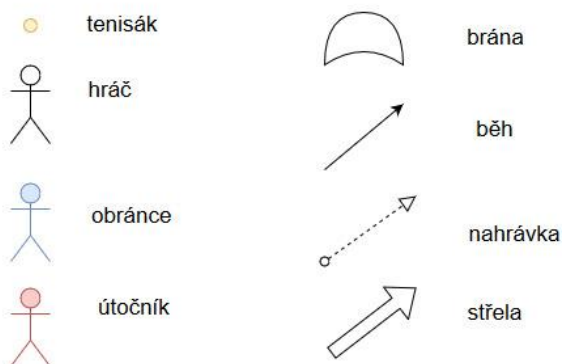
Obr. 28: forhendová strana



Obr. 29: bekhendová strana

Pro přehlednost přidávám legendu k obrázkům doplňujícím cvičení, díky popisu cvičení a grafickému znázornění věřím, že nebude žádný problém s pochopením jednotlivých cvičení.

Legenda k obrázkům



Obr. 30: legenda ke cvičení

Úvodní cviky na držení hole a práci s míčem

Ještě, než začneme hrát, je dobré naučit se lakrosovou hůl správně uchopit a vysvětlit si, do které strany se chytá míč při nahrávce. Hráči si vyzkouší obě varianty držení hole a zafixují si forhendovou a bekhendovou stranu, teprve po zvládnutí tohoto se vyplatí zkoušet složitější cvičení.

1. Nadhazování míče s předpaženou paží

Hráč správně uchopí lakrosovou hůl, vloží do ní míč. Poté předpaží a švihem s následným zaražením pohybu hole zkouší vyhodit míček nad sebe. Zkouší si vyhodit míč různě vysoko a různě daleko před sebe tak, aby se snažil mít co největší kontrolu nad hody.

2. Nadhazování míče se zapaženou paží

Hráč přesune holi i s míčem za hlavu do střelecké pozice. Opět zkouší nadhodit míč a opětovně jej chytit. Toto cvičení lze při zlepšení provádět proti zdi, se snahou chytit odražený míč zpět do hole.

3. Přehazování míče mezi dvěma hráči

Hráči si stoupnou naproti sobě, vzdáleni podle zručnosti (čím lepší ovladatelnost, tím dále) a přehazují si míč jedním vybraným způsobem, po jeho zvládnutí přejdou na druhý způsob. Při zvládnutí obou začnou kombinovat oba styly.

Základní pohyb hole s míčem – kolébání

Kolébání je základní pohyb, díky kterému hráč ovládá pozici lakrosové hole, ať už ke střele, nahrávce či pouhé ochraně před vyseknutím. Díky pochopení a naučení principu kolébání je hráč schopen účinně chytit přihrávku bez toho, aby mu míč následně vypadl z lakrosové hole. Díky využívání tohoto pohybu hráč ovládá skrze holi pozici míče při střele. Velmi energické kolébání s velkým využitím odstředivé síly je také základní obranou proti vyseknutí míče cizí lakrosovou holí.

1. Rotace zápěstí s udržení míče

Základní pohyb vychází ze zápěstí. S uchopenou holí v napřažené ruce před sebou zkoušíme provést rychlou rotaci v zápěstí. Při správném využití odstředivé síly se podaří udržet míč v holi.

2. Vertikální pohyb holí spojený s rotací v zápěstí

Pohyb začíná s míčem v holi s mírně napřaženou rukou. Hůl vedeme vzhůru a při dosažení krajní pozice provádíme rotaci v zápěstí do protipohybu míče. Ihned poté tlačíme holi zpátky dolů a opět v krajní poloze provedeme rotaci zápěstí.

Tento pohyb se někdy nedaří nacvičit ihned komplexně, poté je vhodné vyzkoušet si vedení hole vzhůru s důrazem na rotaci i v případě, že míč z hole vypadne. Soustředíme se postupně na správnou rotaci do protipohybu míče a až zvládneme toto, navážeme na to plynulým pohybem dolů a následnou rotací. Tento pohyb se provádí cyklicky prakticky při každé práci s míčem.

3. *Horizontální pohyb holí s principem kolébání*

Výše popsané cvičení slouží jako základ principu kolébání také pro horizontální polohu, která se také často využívá. Vyzkoušíme si proto ten samý pohyb, pouze v horizontálním směru, zprava doleva či naopak.

4. *Kolébání všemi směry*

Při zvládnutí předchozích cvičení přejdeme k nácviku kolébání všemi směry, tedy dopředu a dozadu, s lakrosovou holí dole u nohou, za zády apod.

Díky tomuto cvičení hráči rychle získají velmi dobrou kontrolu nad míčem. Jakýkoli další pokrok bude záviset na zvládnutí této dovednosti. Díky kolébání hráč fakticky ovládá pozici hole a určuje odkud bude střílet apod., proto je tato dovednost naprostým základem.

Cvičení na sbírání míče ze země

Sbírání je také jedna ze základních a klíčových dovedností. Hlavně ze začátku může hráče otrávit uspěchaná hra, kdy si často nedokáže míč pod tlakem nabrat. Proto je dobré nacvičit sbírání v klidu a správně.

1. *Sebrání míče z protipohybu*

Nejjednodušší způsob, jak ze začátku sebrat míč, se provádí s rozpořehováním míče holí jedním směrem a rychlé nastavení forhendové strany hole proti pohybu míče. Pokud se míč již pohybuje, pouze nám to usnadní situaci. Poté, co se míč dotkne hole, zatlačíme míč odstředivou silou protipohybem do správné pozice v holi a plynule přecházíme v kolébání.

2. *Sebrání míče půlkruhovým obloukem*

Přiložíme k míči hůl a obkroužíme s ním půlkruh, který zakončíme plynulým vykroužením hole vzhůru a plynulým přechodem do kolébání. Zkoušíme postupně zahájit pohyb ze všech směrů, pro co největší univerzálnost a pohybové stopy v paměti.

3. Sebrání švihem

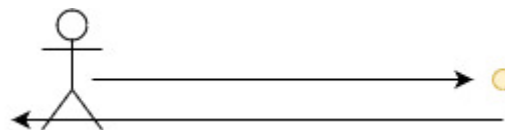
Sebrání švihem je nejrychlejší způsob sbírání míče. Nejvíce se využívá ve sprintu, když není čas zdržovat se sbíráním míče. Probíhá tak, že hráč (ať už v pohybu či bez) přiloží hůl k míčku a důrazným švihnutím holí, zakončený správnou rotací v zápěstí míč sebere a přejde do kolébání. Tento styl vyžaduje již větší zručnost práce s holí a v začátcích není moc využíván, je také mírně nebezpečný při špatném provedení nováčky, kdy může dojít k poškození hole.

Cviky na držení míče

Tyto cviky je vhodné zařadit pro lepší koordinaci ruky s holí a míčem. Projeví se na zvýšení jistoty a stability držení míče, při manévrování, kličkování či vyhýbání se vyseknutí.

1. Sprintová štafeta

Rozdělíme hráče do dvou zástupů vedle sebe. 15 m od nich umístíme míče. Úkolem je vystartovat sprintem k míči, nabrat jej a se správně provedeným kolébáním doběhnout zpátky, poté vybíhá další hráč.



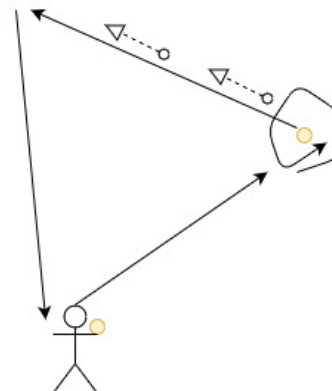
Obr. 31: Sprintová štafeta

2. Bránění míče

Hráči se pohybují v omezeném prostoru (velikost závisí na zkušenostech) a mají míč v držení. Jeden hráč je bez míče a snaží se vyseknout jej ostatním, pokud se mu to povede, dotýčný se přidává k vyrážení. Takto se postupuje do té doby, dokud nezbyde žádný hráč. Poslední s míčem v držení se většinou stává prvním vyrážejícím v dalším kole.

3. Trojúhelník

Vyznačíme trasu cvičení do tvaru rovnostranného trojúhelníku cca 15 m od sebe. Hráči mají za úkol u prvního kuželu nabrat míč, běžet s kolébáním k druhému kuželu, oběhnout jej, položit míč a sebrat jiný. Poté utíká ke 3. kuželu a alespoň 2x si míč nadhodí a opět ho chytí. Od kuželu musí doběhnout co nejrychleji zpátky. Měříme hráčům čas se snahou o zlepšení.



Obr. 32: Trojúhelník

Cviky na nahrávky

Nahrávky jsou základem úspěchu v lakrosu. Pochopení principu nahrávání míče je klíčem také ke správnému tréninku střely. Existuje mnoho variant nahrávek, každá se hodí pro jinou situaci.

1. Nahrávky vrchem z forhendové strany

Hráči si stoupnou 2 m od sebe a zkoušejí si přihrávat. Lakrosová hůl je v pozici jako při počátečním nacvičování výhozu ze zapažené ruky. Jedná se o nahrávku vrchem z forhendové strany. Hráč zkouší máchnutím holí před sebe a následným rázným zastavením tohoto pohybu rozpětí, kam mu nahrávka zpočátku letí. Pokud mu míč letí často do země, je nutné dříve zarazit máchnutí. Pokud míč létá spíše vzhůru, je nutné máchnutí prodloužit.

S rostoucí dovedností se hráči postupně vzdalují. Toto cvičení se hodí zařadit na začátku každého tréninku se vzdálenosti podle individuálních dispozic. Nejčastěji se mezi zkušenějšími zařazuje také počítání série povedených nahrávek. Po 10 úspěšných nahrávkách v řadě přechází hráči na jiný typ nahrávání.

2. Nahrávky spodem z forhendové strany

Nahrávky spodem jsou složitější na uhlídání míče, který nezkušeným hráčům z hole často vypadne při přenesení hole do správné pozice. Je tedy nutné pohyb provést plynule a nezarazit se uprostřed, kdy nejvíce hrozí vypadnutí míče. Na začátku tedy kolébáním přeneseme hůl s míčem do pozice téměř kolmo k zemi. Pro trénink je lepší mít hůl mírně nakloněnou, ať z ní i při pomalejším provedení míč nevypadne. Jakmile máme hůl ve svislé pozici, jako při nahrávce vrchem trhneme holí dopředu s následným prudkým zastavením pohybu. Metodou pokus omyl zjistíme ideální rozmezí pohybu.

3. Nahrávky vrchem z bekhendové strany

Tento typ nahrávky už je složitější, jelikož jde nahrávka z opačné strany, než ve které hráč drží hůl. Horizontálním kolébáním přeneseme hůl na opačnou stranu těla a silným trhnutím odhazujeme míč. Tento pohyb je opět nutno provést plynule a dynamicky. Tato nahrávka se hodí při situacích, kdy má hráč omezené možnosti nahrávky, např. při blokování jiným hráčem. Tímto způsobem je možné blokujícího hráče přelstít a nahrávku dostat kolem něj.

4. Nahrávky spodem z bekhendové strany

Tento typ nahrávky je opravdu málo využívaný, kvůli složitému provedení a malé razanci nahrávky. Hráč umístí kolébáním hůl téměř svisle dolů podél opačné nohy, než ve které drží hůl. Poté stejně jako u předchozích nahrávek trhnutím odhazuje míč.

5. Běh s nahrávkami

Toto cvičení je dobré zařadit na začátku tréninku při rozběhání. Hráči běží ve dvojicích a na individuální vzdálenost dle jejich dovednosti si nahrávají do běhu.

6. Předbíhání s nahrávkami

Hráči běží za sebou, zadní nese míč a předbíhá předního hráče. Během jejich míjení vyhazuje míč nad sebe a snaží se jej načasovat tak, aby míč letěl do běhu druhému hráči. Ten jej chytá, předbíhá prvního hráče a provádí to stejné.

7. Nahrávky ve dvojicích se dvěma míči

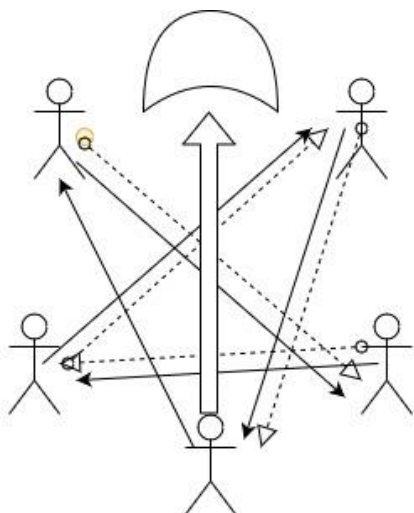
Toto cvičení je vhodné pro lepší koordinaci pohybů. Dva hráči stojí naproti sobě a oba dva zároveň vysílají i chytají nahrávku toho druhého.

8. Hra o nahrávky

Rozdělíme hráče do dvou družstev. Ohraničíme si prostor, ideálně polovinu hracího pole a rozhozem zahájíme hru. Tým, který získá míč se snaží dát určený počet nahrávek bez spadnutí míče či vyseknutí míče soupeřem. Pokud získá míč soupeř, snaží se také získat určený počet nahrávek. Pokud se to některému týmu povede, získává v této hře bod a pokračuje se opět rozhozem. Toto cvičení je také velmi vhodné na držení míče

9. Hvězda

Hráči se rozestaví do tvaru pěticípé hvězdy. První začíná nahrávat protějším hráči – ob jednoho vedle něj a běží na jeho místo. Hráč, kterému je nahráváno chytá a nahrává také hráči ob jednoho vedle něj a přebíhá. Tímto způsobem se protočí celé kolo. Viz obrázek na další straně.



Obr. 33: Hvězda

Cvičení na trénink střelby

Střelba je jakýmsi vyvrcholením všech dosavadních dovedností. Díky gólům se vyhrávají hry, tudíž střela je na vrcholu lakrosové dovednostní pyramidy. Máme dva základní způsoby střelby – vrchem a spodem. Technika střelby je v podstatě shodná s technikou nahrávek, rozdílná je pouze použitá síla a razance provedení.

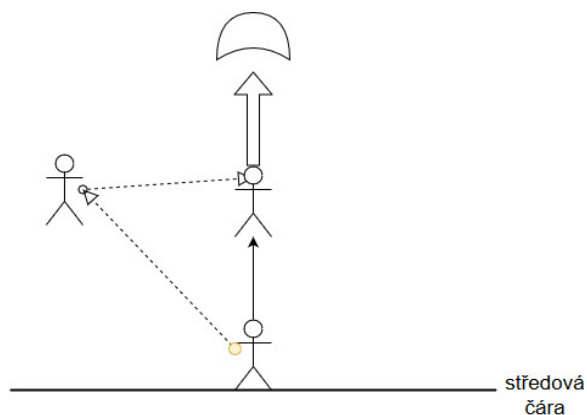
1. Střelba na cíl

Trénink střelby na cíl. Můžeme střílet na brankáře nebo ze začátku na samotnou bránu. Pokud později nemáme brankáře a chceme zpřesnit střelbu, můžeme využít kartonových plátů, do kterých se vyřezou klasická hluchá místa brankáře. Samozřejmě, tak jako u ostatních cvičení, ze začátku střílíme z krátké vzdálenosti a až později se posouváme dále.

2. Zpětná nahrávka do běhu

Jedno ze základních kombinačních cvičení. Trenér stojí v polovině vzdálenosti mezi středovou čarou a brankou. Hráč stojí na středové čáře či mírně za ní. Nahrává trenérovi, rozbíhá se sprintem na bránu, trenér mu vrací nahrávku do běhu a hráč zakončuje střelou.

Toto cvičení se používá nejčastěji na rozházení a rozehrání před zápasy, kvůli kombinaci důležitých prvků, které spojuje – přesnost nahrávky, dynamiku chytání zpětné nahrávky před bránu.

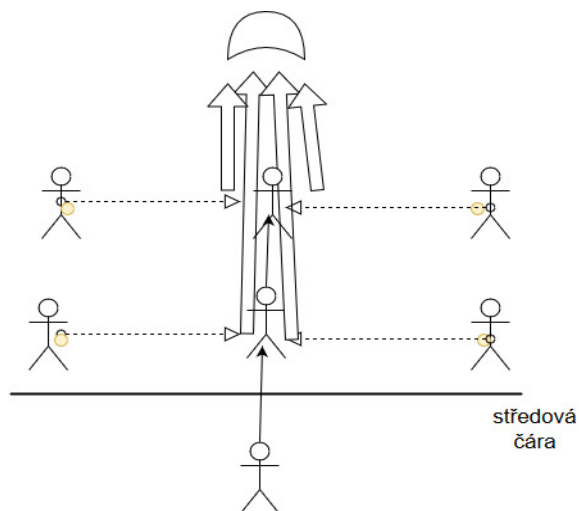


Obr. 34: Zpětná nahrávka do běhu

3. *Trénink střelby – čtverec*

Toto cvičení se provádí tak, že střílející hráč stojí na středové čáře bez míče. Čtyři pomocní nahrávači s míčem stojí rozmístění po obou stranách cca 10 metrů od hráče, dva blíže středové čáře, dva blíže bráně. Střílející hráč vyběhá sprintem, zarazí se na úrovni prvních nahrávačů a dostává postupně nahrávky od obou.

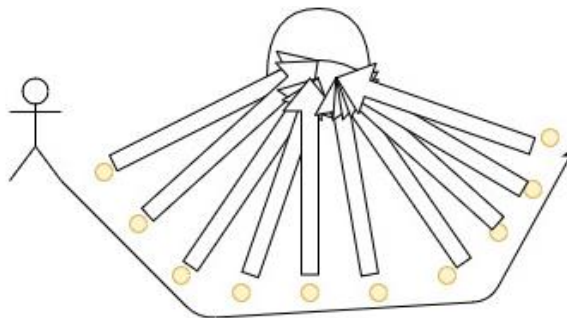
Pokaždé, když úspěšně chytí nahrávku, tak se snaží co nejrychleji vystřelit na bránu. Ihned poté se otáčí, dostává druhou nahrávku a opět střílí. Poté přibíhá blíže k bráně a provádí to stejné s ostatními nahrávači, viz obr.



Obr. 35: Čtverec

4. Cvičení na důraznost střelby

Toto cvičení je velmi efektivní na důraznost střelby. Zaměřuje se na razanci střelby. Důraz je kladen na švih celé paže se zapojením „core“ svalů. Hráči rozmístí míče do půlkruhu cca 10 m vzdáleného od brány 10 míčů. Střílející hráč má za cíl co nejrychleji a nejsilněji sebrat každý z nich a vystřelit, nehledě na to, jak moc bude úspěšný (opět zdůrazňuji, že tu nejde o přesnost, ale o razanci). Hráči se postupně střídají a vždy část z nich chytá míče letící za bránu a hází je zpět.

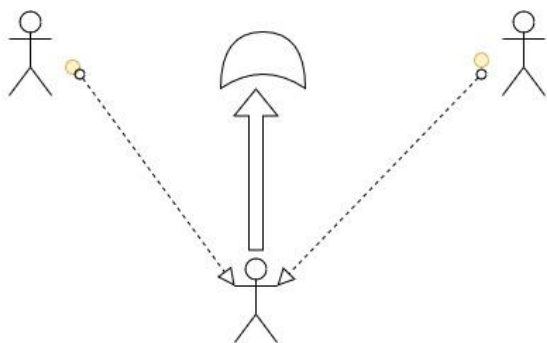


Obr. 36: Cvičení na důraznost střelby

5. Cvičení rychlých nahrávek do středu se zakončením

Toto cvičení je velmi dobré na nacvičení rychlých přesných nahrávek mířených do středu před soupeřovu bránu. V tomto prostoru soupeřovi obránci vykryjí jakoukoli pomalou či nepřesnou nahrávku, tudíž má cenu posílat takto „do ohně“ pouze opravdu přesné a velmi prudké nahrávky.

Hráč stojí cca 15 m od brány, zhruba na středu hřiště. Dva pomocní nahrávači stojí cca 5 m

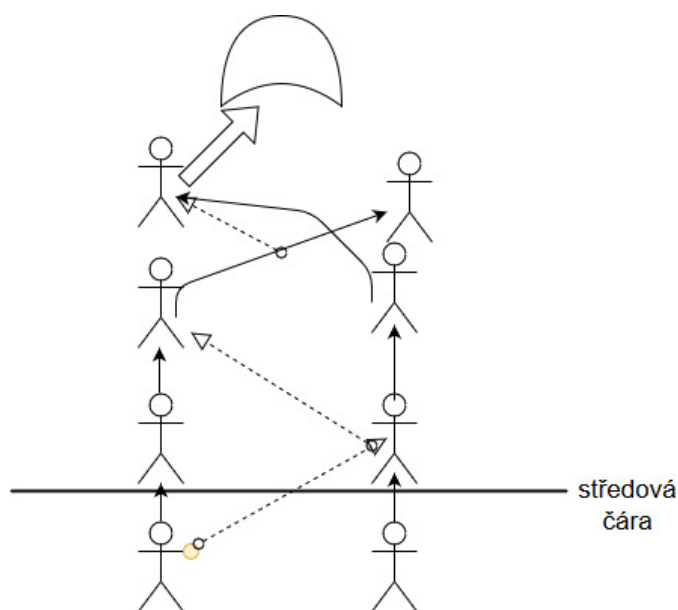


od brány na brankové čáře a každý má u sebe 5 míčů. Jeden z nahrávačů začíná a nahrává útočníkovi na střed. Ten okamžitě střílí s co největší razancí a hned se chytá přijmout další nahrávku z druhé strany. Po vystřelení 10 míčů se hráči protočí, vždy je potřeba nahrávačů a podavačů míčků.

Obr. 37: Cvičení rychlých nahrávek

6. Nahrávky se zakřížením a zakončením

Toto cvičení je aplikovatelné i ve hře. Dva hráči vyběhají zpoza středové čáry, min. dvakrát si přihrají a poté zakříží s třetí nahrávkou. Po zakřížení hráč s míčem zakončuje střelbou.



Obr. 38: Nahrávky se zakřížením

Cvičení na přechod středové čáry

Pokud bránící tým opravdu zkušeně brání již od půlky, může být přechod středové čáry pro nezkušený tým problém. Proto uvádím základní cvičení na nabíhání a na nacvičení přechodu středové čáry.

1. Hra s míčkem bez chození

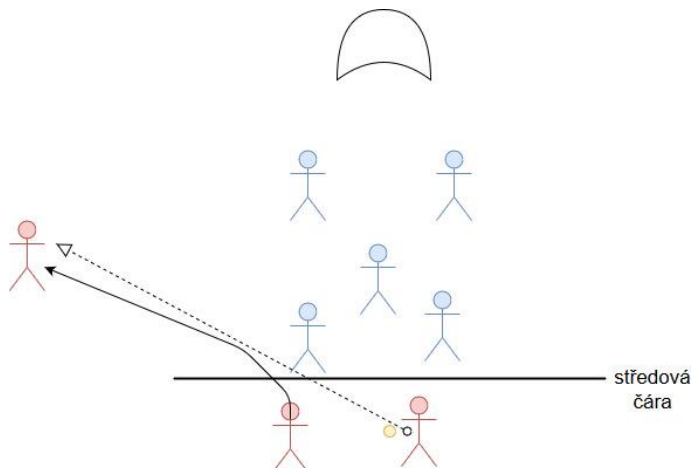
Toto cvičení je v podstatě hra, pouze s modifikací, že kdo má míč, tak nesmí chodit. Jeho spoluhráči jsou tedy daleko více nuceni si nabíhat do výhodných pozic, jelikož hráč s míčem v držení situaci nemá, jak ovlivnit. Správné uvolnění a nabíhání je základem pro bezproblémový přechod středové čáry.

2. Cvičení s hráči v různých polovinách

Toto cvičení má za cíl, aby si hráči zvykli na to, že nesmí přejít určitou linii, dokud nesplní podmínku (nenahrají do útočné poloviny). Během modifikace hry, kdy jsou hráči podobně jako ve field lacrossu rozdělení na různé části hřiště, dochází k většímu zafixování této povinnosti.

3. Nabíhání do stran – klidný přechod středové čáry

Tento způsob přechodu středové čáry je nejjistější, ovšem také nejpomalejší. Jeden hráč přejde středovou čáru a poté jde do strany hřiště tak daleko, až jej přestane sledovat obránce. V ten moment je hráč volný pro nahrávku z poloviny, ostatní mohou přejít do útoku a tým má nakročeno k útočné akci.



Obr. 38: Přechod středové čáry

Cvičení na obranu

Oproti ostatním, v česku rozšířeným sportům, je Český lakros vcelku dost tvrdý sport. Ve hře je povolena aktivní obrana ze předu a z boku hráče držícího míč pod kontrolou. Různé srážky a střety nejsou výjimkou, spíše běžnou součástí hry, proto je dobré se na obranu připravit.

1. Obrana 1 na 1

Útočící hráč začíná na středové čáře a má za cíl přímočaře zaútočit na bránu se zakončením. V polovině této vzdálenosti stojí obránce a má za cíl zastavit hráče. Ať už jej srazí k zemi, vytlačí z jeho trajektorie do strany či mu pouze vysekne míč a získá jej pod kontrolou. Všechny tyto způsoby jsou dovolené. Toto cvičení je stejně efektivní jak pro trénink útoku, tak obrany.

2. Cvičení obrany 2 na 1

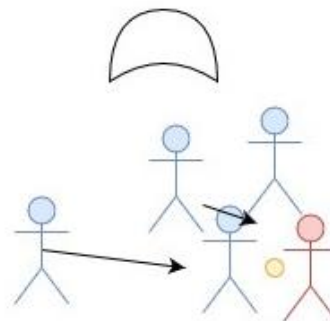
V tomto cvičení jsou obránci ve výhodě, jelikož proti nim stojí pouze jeden útočník. Cvičení se zaměřuje na zneškodnění protivníka. Může se provádět ve variaci i s brankářem a možným zakončením útočníka. Ze začátku však stačí, aby obránci útočnickovi sebrali míč či jej vytlačili z šance.

3. Cvičení na zastavení hráčů

Hráči se učí, jak správně zastavit běžícího hráče. Snížíme těžiště, vytočíme jedno rameno a tím se snažíme do útočníka vrazit. Pokud dělá kličku, roztáhneme ruce a zkusíme jej co nejvíce zdržet upaženými rukama tak, abychom neporušovali pravidla a nedocházelo k „objímání“ hráčů.

4. Cvičení na zdvojování

V lakrose je velmi těžké vzít míč zkušenému hráči. V takovém případě může obrana zvítězit pouze v případě, kdy jeden obránce útočníka zastaví/zpomalí a druhý mu přijde na pomoc a vysekne útočníkovi míč z hole. Obránce může vypomoci už v zastavování útočníka tělem, kdy mohou dva obránci útočníka sevřít mezi sebe v rámci pravidel.

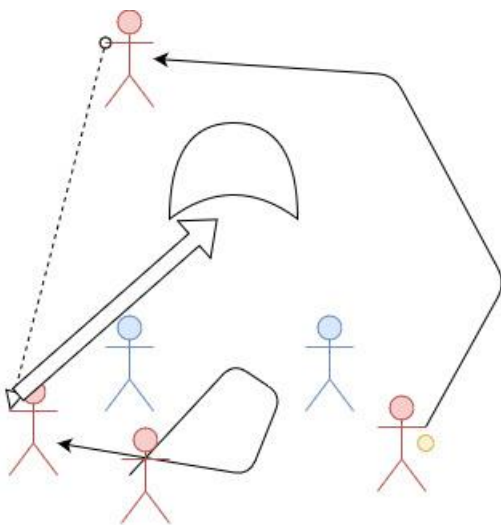


Cvičení na útok

Obr. 39: Zdvojování

1. Cvičení 2 na 2 za bránou s uvolněním

Hráči se rozdělí na dvojice. Útočník s míčem si natáhne jednoho protivníka za bránu a v ten moment se uvolňuje druhý útočník a dostává přihrávku.



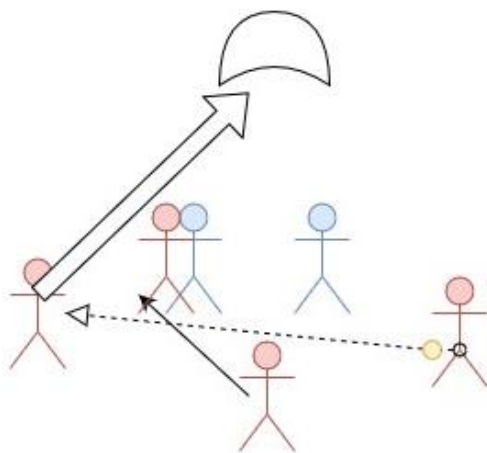
Obr. 40: Nahrávka zpoza brány

2. Cvičení útočných situací 2 na 1

V přečíslení jsou útočníci vždy ve výhodě. Při nedostatku zkušeností se ovšem i taková akce dá zkazit, proto je dobré si ji dostatečně natrénovat, aby měli hráči jistotu v kombinacích i v zakončení.

3. Cvičení s clonou

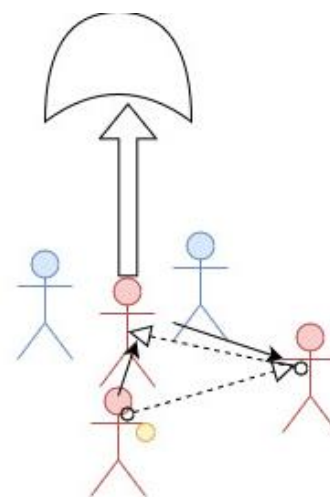
Při tomto cvičení se hráči naučí využívat clony. Jedná se o vlastního člena týmu, který překáží v práci obráně a dává prostor a čas útočnickovi vystřelit nebo se dostat do lepší palebné situace.



Obr. 41: Clona

4. Cvičení na otevření středu soupeře

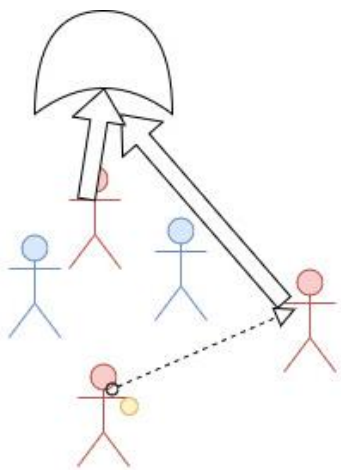
Jedná se o základní kombinaci při hře. Útočník rozehrává z poloviny hřiště, náhle se mu vytáhne jedno křídlo do strany s výrazným pobídnutím k nahrávce, kterou dostává. Tím na sebe váže obránce a ten uvolňuje střed, kam nabíhá nahrávající hráč, ten dostává nahrávku zpět a střelí, nebo si ještě pomůže k lepší palebné pozici.



Obr. 42: Otevření středu.

5. Cvičení na dorážku

Při hře je velmi časté, že brankář střelu pouze vyrazí před sebe, nebo jej střela trefí a odrazí se od výstroje před brankoviště. V tyto okamžiky je klíčové, aby útočníci znali své povinnosti a alespoň jeden z nich se vždy vyskytoval na brankové čáře.



Obr. 43: Dorážka

Cvičení na efektivní dorážku můžeme provést způsobem, kdy se hráč otočí čelem 2 m od zdi a my střílíme pomalé střely proti zdi. Útočnickým cílem je co nejdříve se zorientovat a míč chytit a zakončit střelou do zdi- míč se odrazí zpátky k nahrávačům a pokračuje se.

6. DISKUZE

Český lakros je netradiční sport vyskytující se pouze na území České republiky. Jelikož není tak masově rozšířený jako jiné u nás známější sporty, vědecká obec se této oblasti zatím vyhýbala. Existuje pouze jediná bakalářská práce dotýkající se oblasti českého lakrosu z hlediska metodiky. Tato práce ovšem nerozlišuje ani rozdíly mezi jednotlivými formami lakrosu, tudíž ji nemohu považovat za validní a opírat se o její základ. Některé další práce jsou poté věnovány českému lakrosu z hlediska historie či organizace turnaje. Více pozornosti se logicky věnuje populárnějším a rozšířenějším verzím lakrosového odvětví. Mnoho prací bylo napsáno např. o metodice interkrosu, field lakrosu či box lakrosu, což jsou všechno odvětví lakrosu masově rozšířené v celém světě, tudíž se není čemu divit.

Svou práci jsem tedy plánoval založit na podobnosti jednoručního a dvouručního lakrosu, kdy jsem v počátku vycházel z hypotézy, že obě formy lakrosu (jednoruční i dvouruční) mají mnoho společného, považoval jsem tedy za logické se při tvorbě metodického materiálu opírat o již existující publikace vytvořené právě pro populárnější typy lakrosu.

V tomto ohledu jsem se nemohl víc zmýlit. Jedná se sice o dvě verze jedné hry, ovšem každá vychází z naprosto jiného konceptu zacházení s holí, tudíž jsem posléze došel ke zjištění, že tudy cesta nevede. Rozhodl jsem se tedy zkoumat co nejpodobnější sporty a zjistil jsem, že český lakros má podobný herní systém jako florbal a basketbal. Také při debatách s ostatními trenéry a hráči jsme řešili koncept tréninků a jejich vymýšlení. Ve většině případů ať už trenéři, nebo dokonce celá mužstva vycházela původně z již výše zmíněného florbalu, kdy postupem času přešli pouze na lakros. Jelikož mám s touto hrou také zkušenosti, ze kterých můžu vycházet (florbal jsem hrál přes 3 roky), opíral jsem se hodně o různá cvičení vycházející právě z florbalu.

Velkou míru inspirace jsem načerpal také při účasti na cizích trénincích lepších týmů. Jejich trenéři se většinou lakrosu věnují přes 20 let a jsou opravdovými odborníky v praxi. V neposlední řadě jsem se spoléhal na zkušenost z vlastních tréninků, ať už jsem se jich pouze účastnil, nebo je také aktivně vedl (v Olomouci např. v rámci SK Akademik sport centra).

Vzájemnou komparací a následnou syntézou všech těchto zdrojů jsem vytvořil souhrnný materiál pojednávající o českém lakrosu od naprosté historie z dob indiánů až do kontextu současnosti. Uvedl jsem výčet základních pravidel a vytvořil 11týdenní tréninkový plán účelně

kvůli aplikovatelnosti do praxe vysokoškolské 13týdenní výuky (počítám s určitým % svátků, volna apod.). Každý trénink jsem poté rozepsal do časové osy v závislosti na trénovaných činnostech a přehledně shrnul v grafech. Poté jsem vytvořil sborník cvičení aplikovatelný na trénované oblasti doplněný nákresy situací. V závěru jsem také vytvořil video materiál, který zachycuje základní herní činnosti českého lakrosu a vysvětluje úvodní pohyby.

Tuto práci jsem se rozhodl vytvořit díky mému zájmu na rozšíření tohoto krásného sportu. Po prozkoumání oblasti z hlediska ostatních prací jsem došel k rychlému zjištění, že tato oblast je opravdu neprobádaná, tudíž v tomto vidím hlavní přínos mé práce. Díky aplikovatelnosti na VŠ výuku se chci i v budoucnu snažit tuto práci propagovat na ostatních univerzitách a přičinit se o pomoc vzniku novým týmům. Jak jsem již uváděl dříve v práci, sportovci přicházející na vysokou školu často cestují mnoho km z domova a jsou proto nuceni opustit své staré kluby. Mnoho z nich na minulý sport nenaváže, a proto si může hledat jiný sport, který by zkusil. V tomto vidím velký potenciál této práce i samotného českého lakrosu, obzvláště na Moravě, kde složit tým na ligu znamená fakticky se domluvit na 3 víkendy v roce, během kterých se odehrají všechny ligové zápasy.

Český lakros a jeho ligová organizace jsou velmi chudé sportovní odvětví, díky své neznámosti. To ovšem neuvádím jako zápor, ale naopak jako klad. Díky tomu se totiž stala zvláštní situace, kdy na turnaje si většina hráčů jezdí spíše jako na psycho hygienu než na turnaj. Skupina lidí, která se pravidelně díky této hře potkává, je složena ze skautů, woodcrafterů, outdoorových nadšenců a jedná se o lidi slušné, milé, které je štěstí potkat a tato specifická situace by dle mého názoru stála za samostatnou prací, která by se zaměřila na tuto subkulturu.

7. ZÁVĚRY

Záměrem této práce bylo vytvořit ucelený metodický materiál, který lze brát jako návod, jak začít hrát netradiční hru Český lakros. Vycházel jsem jak z teoretických základů, tak z vlastních zkušeností a diskuzí s ostatními trenéry a vytvořil jsem metodický materiál tréninků pro nováčky obohacený o sborník cviků k příslušným činnostem a doplněný videomateriálem.

Tréninky jsem rozdělil do 11 částí právě proto, aby se dal aplikovat na vysokoškolský semestr, který má zpravidla 13 týdnů, z čehož většinou právě 1 až 2 týdny není výuka.

Sborník cviků jsem rozdělil podle hlavních činností na:

- držení hole
- úvodní cviky pro práci s míčem
- základní pohyb s míčem – kolébání
- sbírání míče
- držení míče
- nahrávky
- útok
- obranu

Video materiál je cílený na základní dovednosti, sbírání míče, kolébání, nahrávky, střelba, vyseknutí míče z lakrosové hole a ukázkou aktivní obrany.

8. SOUHRN

Cílem této práce bylo vytvořit ucelený odborný text o Českém lakrosu za účelem tvorby metodiky tréninků, zásobníku cvičení potřebných v začátcích při hraní této hry a videomateriálu se základními pohyby.

V první části této bakalářské práce pojednávám o historii původní hry, ze které lakros vychází, dříve Baggataway (Malý bratr války). Popisuji přejetí této hry bělochy a její zpopularizování v Kanadě, kde má počátky. Historii dávám do kontextu s historií Českého lakrosu, unikátního sportu hraného pouze na území České republiky a popisuju jeho vývoj až do současnosti. Dále uvádím současnou situaci, co se týče soutěží a lig a popisuju základy pravidel. Poté uvádím teoretické základy pro metodickou část této práce.

Ve druhé části této práce se věnuji sestavení tréninkového plánu na 1 semestr. Jedná se o kompletního průvodce všemi základními činnostmi lakrosu, od držení hole až po pískání zápasu každým ze zúčastněných. Následně uvádím sborník cviků, ze kterých lze pak čerpat pro náplň jednotlivých činností v trénincích. Na závěr přidávám na přiloženém CD video materiál s jednotlivými základními pohyby pro snazší pochopení a vyvarování se omylům.

Tato práce vznikla na základě syntézy dostupných literárních zdrojů uvedených v referenčním seznamu, diskuzí s trenéry a vlastní autorskou činností.

9. SUMMARY

The objective of this bachelor thesis was creating complex paper about Czech Lacrosse for a purpose of creating training methodics for this sport, list of exercises for individual trainings and video material with basic skills shown.

The first part describes history origins of Lacrosse, the indian game called Baggataway (The little brother of war) and popularization of the game by non-native americans in Canada. History of the whole Lacrosse is given to the context with creation and evolution of Czech lacrosse, specific kind of the game played only in the Czech republic. Then it describes actual situation about competitions and leagues in this sport and basic rules. Afterwards I mention theoretical basics of creating the new methodics.

The second part is focused about training schedule for 1 University semester. There is complete guide mentioning every basic game skill needed in the beginnings. There is collection of the basic exercises with examples following. In the end there is a video material with all the basic skills filmed.

This thesis is based on synthesis of professional literature (listed in the reference list), discussions with trainers, and my own experiences.

10. REFERENČNÍ SEZNAM

- A Short History of Lacrosse in Canada. (n.d.). *Canadian lacrosse association*. Retrieved from <http://cla.pointstreaksites.com/view/cla/our-sport/history-229>
- Adamski, B. (2015). Lacrosse. *The Canadiencyclopedia*. Image courtesy of Library and Archives Canada/C-001959 Retrieved from <http://www.thecanadianencyclopedia.ca/en/article/lacrosse/>
- Aveni, A. (2010). The indian origins of Lacrosse. *Colonial Williamsburg*. Retrieved from <https://www.history.org/foundation/journal/winter10/lacrosse.cfm#top>
- Böda, (1999). *Historie lakrosu*. Retrieved from www.baxparta.cz/vypis_clanku.php?id=1999081901
- Cadeau, C. (2015). Lacrosse as a Trojan Horse? The Fort Michilimackinac Massacre *All about canadian history*. Retrieved from <https://cdnhistorybits.wordpress.com/2015/06/16/lacrosse-massacre-fort-michilimackinac/>
- Claydon, J. (2009). Origin of Men's Lacrosse. *Federation of international lacrosse*. Retrieved from <http://filacrosse.com/origin/>
- Cratty, B. (1973). *Movement behavior and motor learning*. Philadelphia: Lea and Febiger.
- Čáp, J. (1980). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Fisher, D. (2002). *Lacrosse. A History of the Game*. Baltimore: The John Hopkins University Press.
- Groulík, M. (2010). Průběh křivky učení. *Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická. Katedra tělesné a sportovní výchovy*. Retrieved from <http://tv4.ktv-plzen.cz/senzomotoricke-uceni/prubeh.html>
- Henry, F. (1960). Increased response latency for complicated movements and „Memory Drum“ theory of neuromotor reaction. *Research*. 31(3), 448-457.
- Hohmann, A., Lames, M., Letzelter, M. (2010). *Úvod do sportovního tréninku*. Prostějov: Sport a věda, o.s.
- Jansa et al. (2009). *Sportovní příprava*. Praha: Q-art.

- Jansa et al. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum Press.
- Kastlová, Trilobitbeta. Retrieved from <http://trilobitbeta.wbs.cz/Cesky-lakros.html>
- Kupr, J., Rjabcová, H., Suchomel, A. (2010). *Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- Lacrosse – The Creator's Game. (n.d.). Retrieved from <http://www.judhartmanngallery.com/lacrosse.html>
- Lehnert et al. (2014). *Sportovní trénink*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lund, N. (2010). *Intelligence a učení*. Praha: Grada publishing.
- Makásek, I. (1999). *Lakros sport českých skautů a trampů*. Praha: UPO.
- Mareš, J. (2013). *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál.
- Neumann, J. (2015). Retrieved from http://hodoninsky.denik.cz/ostatni_region/cesky-lakros-omistrovsky-titul-se-letos-bude-hrat-ve-straznici-20150611.html
- Paraschak, V. (1989). Native Sport History: Pitfalls and Promise. *Sport History Review*. 31(1), 57-68.
- Piňos, A. (2007). *Sportovní trénink (rozšiřující učební texty k předmětu Teorie a didaktika sportovního tréninku)*. Přerov: Střední pedagogická škola Přerov, kabinet tělesné výchovy.
- Růžička, I., Růžičková, K., Šmíd, P. (2013). *Netradiční sportovní hry*. Praha: Portál.
- Rychtecký, A., Fialová, L. (2000). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Skopová, M., Beránková, J. (2008). *Aerobik, kompletní průvodce*. Praha: Grada publishing.
- Skořepa, J. (2012). *Historie lakrosu a jeho forem v české republice*. Bakalářská práce. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Stewart, M. (1964). Lacrosse, originally an old Indian game called baggataway. *CBC Digital Archives*. Retrieved from <http://www.cbc.ca/archives/entry/lacrosse-originally-an-old-indian-game-called-baggataway/>
- Táborský, F. (2005). *Sportovní hry II*. Praha: Grada publishing.

Venum, T. (1994). *American Indian Lacrosse: Little Brother of War*. Washington: Smithsonian Institution.

Walker, W., (2014). *A Brief History of the Lacrosse Stick*. Retrieved from <http://blog.comlax.com/brief-history-lacrosse-stick/>

Wiser, M. (2014). Lacrosse History, a History of One Sport or Two? A Comparative Analysis of Men's Lacrosse and Women's Lacrosse in the United States. *The International Journal of The History of Sport*. 31(13).

Zahradník, D., Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita.

Seznam obrázků:

Obrázek 1: kmeny při hře, s. 9

Obrázek 2: typy holí, s. 10

Obrázek 3: souboj o míč, s. 10

Obrázek 4: masakr u Michilimackinac, s. 11

Obrázek 5: tým Mohavských mistrů Kanady v r. 1869, s. 12

Obrázek 6: počátky týmu Custodes, s. 14

Obrázek 7: začátky Highlanders Zábřeh, s. 15

Obrázek 8: mistrovství č. lakrosu, s. 17

Obrázek 9: rozměry hřiště, s. 19

Obrázek 10: lakrosová hůl, s. 19

Obrázek 11: rozhoz, s. 20

Obrázek 12: křivka učení, s. 28

Obrázek 13: 1. trénink, s. 34

Obrázek 14: 2. trénink, s. 35

Obrázek 15: 3. trénink, s. 35

Obrázek 16: 4. trénink, s. 36

Obrázek 17: 5. trénink, s. 37

Obrázek 18: 6. trénink, s. 37

Obrázek 19: 7. trénink, s. 38

Obrázek 20: 8. trénink, s. 39

Obrázek 21: 9. trénink, s. 39

Obrázek 22: 10. trénink, s. 40

- Obrázek 23: 11. trénink, s. 40
- Obrázek 24-27: držení hole, s. 41
- Obrázek 28: forhendová strana, s. 42
- Obrázek 29: bekhendová strana, s. 42
- Obrázek 30: legenda ke cvičení, s. 42
- Obrázek 31: sprintová štafeta, s. 45
- Obrázek 32: trojúhelník, s. 45
- Obrázek 33: hvězda, s. 47
- Obrázek 34: zpětná nahrávka do běhu, s. 49
- Obrázek 35: čtverec, s. 49
- Obrázek 36: cvičení na důraznost střelby, s. 50
- Obrázek 37: cvičení rychlých nahrávek, s. 50
- Obrázek 38: nahrávky se zakřížením, s. 51
- Obrázek 39: přechod středové čáry, s. 52
- Obrázek 40: zdvojení, s. 53
- Obrázek 41: nahrávka zpoza brány, s. 53
- Obrázek 42: clona, s. 54
- Obrázek 43: otevření středu, s. 54
- Obrázek 44: dorážka, s. 55