

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta

## **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

2013

Petr Červený



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Analýza problematiky sledge hokeje v Jihočeském kraji

Vypracoval: Petr Červený  
Vedoucí práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D

České Budějovice 2013



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice  
Faculty of Education  
Department of Health Education

Bachelor Thesis

Analysis of issues sledge hockey in Southern Bohemia

Written by: Petr Červený  
Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice 2013

**Jméno a příjmení autora:** Petr Červený

**Název bakalářské práce:** Analýza problematiky sledge hokeje v Jihočeském kraji

**Pracoviště:** Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2013

### **ABSTRAKT**

V mé práci se na základě studia odborné literatury podařilo shromáždit historii, pravidla sledge hokeje a nastínit problematiku sledge hokej v ČR. V teoretické části jsem popsal jednotlivé sportovní dovednosti a metodiku jejich nácviku. Zaznamenal jsem stávající roční tréninkový cyklus českobudějovického týmu SKV České Budějovice a zjistil jeho nedostatky. Navrhl jsem řešení v podobě modelu dvanáctitýdenní komplexní přípravy sledge hokejistů. Nový tréninkový plán bude realizován v závěru sledge hokejové sezóny při SKV Králové České Budějovice. V případě zlepšení předpokládám další spolupráci s českobudějovickým klubem. Byl bych rád, pokud tato práce pomůže jihočeskému klubu v jeho dalším působení.

### **Klíčová slova:**

Sledge hokej, tělesně postižený člověk, sportovní trénink tělesně postižených, rozvoj pohybových schopností, pravidla sledge hokeje.

**Name and Surname:** Petr Červený

**Title of Bachelor Thesis:** Analysis of issues sledge hockey in Southern Bohemia

**Department:** Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

**Supervisor:** Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2013

### **ABSTRACT**

In my work, based on the studying of technical literature, I have managed to gather the history and rules of sledge hockey, and outline the issues of sledge hockey in the Czech Republic. The theoretical part describes individual sport skills and methodology of the training. I have registered a yearly training cycle of the team SK České Budějovice and identified its imperfections. I have also proposed solutions in a model of twelve-week complex preparation of the sledge hockey players. This new training plan is going to be implemented by SKV Králové České Budějovice at the end of the sledge hockey season. In case of improvement I suppose following co-operation with this club. I would be glad if this work helped the South Bohemia club in its further activities.

### **Key words:**

Sledge hockey, disabled people, disabled sports training, the development of movement skills, rules of sledge hockey.

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Analýza problematiky sledge hokeje v Jihočeském kraji“ vypracoval samostatně pod odborným vedením Mgr. Vlasty Kursové, Ph.D., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivované Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 12. 6. 2013

Petr Červený

## Poděkování

Děkuji hráčům a vedení Sportovního klubu SKV České Budějovice za poskytnutí materiálů, které byly použity pro vypracování bakalářské práce. Dále děkuji také vedoucí mé bakalářské práce, paní Mgr. Vlastě Kursové, Ph.D.

# OBSAH

1. Úvod.....	10
2. Teoretická část .....	12
2.1. Tělesně postižený člověk.....	12
2.2. Význam sportu pro tělesně postižené .....	12
2.3. Historie .....	14
2.3.1. Historie zimních sportů tělesně postižených.....	14
2.3.2. Mezinárodní historie sledge hokeje .....	14
2.3.3. Historie sledge hokeje v ČR.....	15
2.3.4. Sledge hokej organizace.....	17
2.3.5. Historie SKV Králové České Budějovice.....	17
2.4. Klasifikace hráčů sledge hokeje .....	23
2.5. Pravidla sledge hokeje .....	25
2.5.1. Základní pravidla .....	25
2.5.2. Kontrola regulérnosti výstroje a výzbroje.....	25
2.5.3. Délka hry.....	25
2.5.4. Tresty a přestupky .....	26
2.5.5. Hodnocení přestupků .....	26
2.6. Vybavení, výstroj a výzbroj .....	28
2.6.1. Ledová plocha .....	28
2.6.2. Sledge brusle .....	28
2.6.3. Hokejky .....	29
2.6.4. Výstroj brankáře.....	30
2.6.5. Ochranné prostředky .....	30
2.7. Sportovní výkon zdravotně postižených .....	31
2.8. Sportovní trénink zdravotně postižených .....	32



2.8.1. Složky sportovního tréninku .....	32
2.8.2. Zatížení a zatěžování u zdravotně postižených.....	35
2.8.3. Cykly ve sportovním tréninku .....	35
3. Cíle a úkoly práce .....	37
3.1. Cíl práce.....	37
3.2. Úkoly práce .....	37
3.3. Odborné otázky .....	37
4. Praktická část .....	38
4.1. Použité metody a techniky šetření .....	38
4.2. Charakteristika souboru .....	39
4.3. Organizace praktického šetření .....	40
4.4. Stávající tréninková náplň SKV Králové České Budějovice .....	40
4.5. Náplň tréninkového cyklu na 12 týdnů pro SKV Králové .....	42
4.5.1. Příprava na ledě.....	43
4.5.2. Příprava mimo led.....	47
4.5.3. Speciální testy na ledě.....	52
4.5.4. Testy svalové nerovnováhy.....	53
5. Výsledky a diskuze .....	56
5.1. Výsledky testování bruslení a dovedností .....	57
5.2. Výsledky testů svalových dysbalancí .....	58
5.3. Výsledky utkání ve 2. polovině sezóny .....	59
6. Závěr .....	61
Seznam použité literatury .....	63
Zdroje internet .....	65
Seznam obrázků.....	67
Seznam tabulek.....	68
Seznam příloh .....	69

# 1. Úvod

Motto:

*„Sport by se měl pro postiženého stát hybnou silou, která mu může nalézt nebo obnovit vztah k okolnímu světu a tím ke svému uznání coby rovnocenného a plnoprávního občana.“*

Sir Ludwig Guttmann, 1976

Bakalářská práce se zabývá sportem pro zdravotně postižené, konkrétně sledge hokejem. Toto téma jsem zvolil z několika důvodů. Celý život sportuji, věnuji se hlavně lednímu hokeji, dříve jako aktivní hráč, nyní jako trenér. V současnosti se věnuji i mládežnickým týmům v HC České Budějovice. Mám přehled o všech kategoriích zdejšího mládežnického hokeje, dříve jsem se věnoval spíše mladším kategoriím a začátečnickům, aktuálně jsem hlavním trenérem týmu třináctiletých hokejistů a asistentem desetiletých, není mi cizí ani vyšší kategorie dorostenců či dospělých. Nedávno jsem byl také osloven vedoucím českobudějovického sledge hokejového týmu. Začal jsem s nimi úzce spolupracovat a zajímat se o tuto problematiku. Věnovali jsme se i kondiční přípravě mimo led. Během této společné přípravy jsem společně s hráči (a nejen s hráči) sledge hokeje probíral jejich hokejové i sportovní problémy, i organizační problémy spojené s chodem klubu. Tato problematika je značně obsáhlá a zahrnuje mnohem větší okruh hledisek než u běžného hokejového týmu. Nejde jen o sport samotný, ale i o financování. Navzdory tomu, že obecně v ledním hokeji finanční prostředky k dispozici jsou, na sport postižených jich mnoho nezbyvá. Navíc u sledge hokeje nejde jen o financování ledové plochy nebo trenérů, ale musí se zaplatit i finančně náročná výzbroj, složitá doprava výzbroje i samotných vozíčkářů a doprovod osob (kustodí, asistenti, kteří pomáhají s nakládáním a vykládáním a přesunem hráčů na zimní stadion, na ledovou plochu a do auta). Sledge hokej má také specifickou suchou přípravu, kterou by měl vést člověk, který je obeznámen s problematikou postižených. Sami hráči říkají, že trenér by měl být člověk, který má ve své blízkosti postiženého.

Při studiu oboru Výchova ke zdraví mě zaujal předmět Aplikované pohybové aktivity pro postižené. Pohybové aktivity vidím jako nezbytnou složku života každého člověka, postižené nevyjímaje. Toto téma propojuje oblasti, které jsou mi blízké a zajímají mne. Sledge hokej považuji za integrační sport, pomáhá tělesně postiženým zapojit se opět do života společnosti. Na rozdíl od jiných aktivit může zlepšovat nejen

psychický, ale i fyzický stav jedince. Z tohoto hlediska vnímám sledge hokej velmi pozitivně.

Tento sport je u nás znám asi 11 let, přesto není příliš v podvědomí veřejnosti, množství dostupné literatury je nedostatečné, což poněkud znesnadňuje situaci pro tuto práci. Podporou mi byly i elektronické zdroje, ale ani zde nelze hovořit o uspokojivém množství.

V praktickém šetření jsem využil nestandardizovaný dotazník, za účelem získání základních informací a dat. Oslovil jsem všechny české i moravské sledge hokejové kluby. Užitečné informace mi poskytl i kapitán českobudějovického sledge hokejového týmu Zdeněk Klíma. Nastíněná problematika je řešena ve spolupráci českobudějovického sledge hokejového týmu se zřetelem ke zkušenosti ostatních oddílů v České republice. Touto prací bych chtěl pomoci členům SKV Králové České Budějovice, kteří i přes svá tělesná postižení chtějí plnohodnotně sportovat a soutěžit, ale četné faktory jejich snahu limitují. Chci dát svou práci k dispozici zástupcům týmu, aby ji mohli využít při jednáních s různými úřady a potencionálními partnery, protože pro laika není zcela jednoduché zorientovat se v této oblasti.

## **2. Teoretická část**

### **2.1. Tělesně postižený člověk**

Jedná se především o poruchy hybného ústrojí, tedy o osoby, jejichž diagnóza spadá do oblasti neurologie, ortopedie, a traumatologie nebo revmatologie. Z postižení získaných v dospělosti sem patří např. stav po cévní mozkové příhodě, po zánětech CNS, následky poranění míchy, stavy po poranění mozku, roztroušená skleróza, amputace končetin, artritidy, artrózy aj. Z postižení od časného dětství např. dětská mozková obrna, muskulární dystrofie, vrozený rozštěp míchy, hereditární neuropatie, poruchy růstu aj. (Votava, 2003).

### **2.2. Význam sportu pro tělesně postižené**

Význam sportu pro tělesně postižené lze pro větší srozumitelnost rozdělit do dvou navzájem se prolínajících a ovlivňujících oblastí, které bezprostředně napomáhají postiženým k vstupu do života intaktních lidí.

První z oblastí vlivu sportu je jeho pozitivní působení na zapojení tělesně postižených do společnosti, velké rozšíření okruhu sociálních (možnost pracovních) kontaktů a zvyšování jejich nezávislosti na pomoci druhých. Sportovní úspěšnost pomáhá odstraňovat pocity méněcennosti, životní zbytečnosti a poruchy seberealizace. Současná psychologie sportu prosazuje širší pojetí sportovní úspěšnosti. Na prožitek vítězství má právo nejen vítěz, ale i ten, kdo překoná sám sebe, svůj minulý výkon, svůj handicap, svou pohodlnost. Tento způsob hodnocení sportovních aktivit pomáhá ke sportu připoutat i ty, kteří objektivně sport nejvíce potřebují (postižení, oslabení, obézní, nešikovní). Sociologické studie potvrzují účinek sportu na zvyšování orientace ve společnosti a tím rozšiřování společné participace zdravých a postižených. Hlavní vliv zde však nehraje rodina tak jako u zdravých sportovců, ale trenéři, rehabilitační pracovníci a sportovní terapeuti v různých k tomu uzpůsobených zařízeních jako denní stacionáře, sportovní kluby, fitness centra, školní kluby atd. (Slepička, 2006)

Druhým velice důležitým významem sportu je přímý vliv na zdravotní stav postižených. Je to především rozvíjení základních pohybových schopností a dovedností, jako jsou obratnost, síla, vytrvalost, udržení rovnováhy, prostorová orientace, rychlost reakce. Osvojují se žádoucí regenerační a kompenzační metody, automasáž, kompenzační cvičení, posilování, strečink aj. Formují se psychické vlastnosti, volní

úsilí, schopnost koncentrace, zvládání emocí, adaptace a kooperace, vyrovnávání se s konfliktními situacemi. Napomáhá se předcházení vzniku tzv. civilizačních chorob z nedostatku pohybu, nevhodné životosprávy, z časté neurotizace a z vlivu stresogenních faktorů. Všeobecně má sport kladný vliv na rozvoj osobnosti postižených, tj. konkrétně na rozvíjení individuálních schopností, na získávání částečné nebo úplné samostatnosti a soběstačnosti, na naplňování seberealizačních a aspiračních tendencí, případně na zvládání a odreagování se z psychických stresů. Sportovní činnost tak vedle pozitivního vlivu celé řady dalších faktorů jednoznačně přispívá k možnosti žít plnohodnotný život. Sledování sportovní zátěže vozíčkářů přineslo řadu poznatků využitelných v rámci komplexní rehabilitace tělesně postižených. Zvláštní pozornost byla věnována otázce využití paží k pohybu s ohledem na fyziologické ukazatele. Svaly rukou a paží jsou ve srovnání se svaly dolních končetin nedostatečně vybaveny kapacitně pro lokomoci celého těla. Proto i mírný pohyb na vozíku je nutno hodnotit jako značnou fyzickou zátěž, která vyvolává únavu. U netrénovaných jedinců může nadměrná kardiopulmonální zátěž omezit či brzdit rehabilitační účinky nebo dokonce být rizikovým faktorem pro vozíčkáře, kteří trpí oslabením srdce či plic. Bezprostřední nevýhoda vozíčkářů je v tom, že mají omezenou schopnost okysličení a použití síly horních končetin.

Tyto snížené schopnosti jsou dále redukovány poruchami neuromuskulárními, jakož i sníženou svalovou a kardiopulmonální zdatností, což je výsledkem života na vozíku a tedy sedavého životního způsobu. Navíc se ukazuje, že namáhání horních končetin nepřináší odpovídající užitek a přitom je pro oběhový a dýchací systém zatěžující. Dalšími faktory, které přispívají k malé efektivitě ručního pohonu, je velká míra statické práce a nepříznivé histochemické poměry svaloviny horních končetin. Ty obsahují více rychle se smršťujících vláken, které vyžadují více energie k dané práci a rychleji se unaví ve srovnání se svalstvem dolních končetin. Proto zůstane pohon vozíku pažemi vždy méně efektivní, a to i v tom případě, kdyby se objevil nový způsob pohonu, proti efektivnosti pohonu dolními končetinami (Kábele, 1992).

## **2.3. Historie**

### **2.3.1. Historie zimních sportů tělesně postižených**

Počátky sportování tělesně postižených spadají již ke sklonku II. světové války, kdy v Anglii a USA v nově zřizovaných rehabilitačních centrech pro válečné veterány byly "ordinovány" kromě běžných léčebně rehabilitačních metod a technik, také sportovní aktivity. Hlavním organizátorem sportovních soutěží byl britský lékař Ludwig Guttmann. První mezinárodní sportovní hry se pod jeho patronací konaly v roce 1952 a historicky I. paralympiáda se z jeho podnětu konala v roce 1960 v Římě, dva měsíce po skončení olympijských her pro zdravé sportovce. Příznivé ohlasy na pořádání paralympiád přivítali v sedmdesátých letech zastánci a propagátoři zimních sportů pro tělesně postižené. Pomalejší rozvoj zimního sportování tělesně postižených souvisel s mnoha vzájemně se podmiňujícími faktory, obdobnými s těmi, které se týkají zdravých lidí. Nejzávažnější z nich byly: kromě vyšší, finanční náročnosti, obtížnější dostupnost zimních sportovních areálů, speciální materiální vybavení, kratší možnost dlouhodobé sportovní přípravy, náročnější, a to ve smyslu technickém i časovém osvojování sportovních dovedností. Proto se průkopníky zimních sportů staly skandinávské země potažmo Kanada a USA, kde pro rozvoj skórovaly jak výhodné podmínky, tak i tradice. Ve skandinávských zemích se také uskutečnily první oficiální zimní paralympiády. V roce 1976 ve švédském Ornskoldsviku a v roce 1980 v norském Geilu. Současný kalendář sportovních českých i mezinárodních zimních soutěží pro tělesně postižené je velice bohatý. Kromě paralympiád probíhají též jednou za čtyři roky Světové hry tělesně postižených a dále se koná každoročně řada světových, evropských i českých šampionátů v jednotlivých sportech jako např. lyžování, sledge hokej, curling (cstps, 2012, online).

### **2.3.2. Mezinárodní historie sledge hokeje**

Sledge hokej je přímým potomkem ledního hokeje. Jeho kořeny můžeme najít ve švédském Stockholmu, kde počátkem 60. let skupina Švédů z rehabilitačního centra chtěla pokračovat ve hraní hokeje i přes své tělesné postižení. Rozhodli se sestavit speciální sáně „sledge“, které sestávaly z kovového rámu, který byl připevněný na nožích z bruslí. Jako hokejky používali kulaté palice s řídítky jízdních kol. Hráli na jezeře jižně od Stockholmu. Kolem roku 1969 se sledge hokej prosadil jako sport, kdy v

okolí Stockholmu fungovalo již 5 týmů, v nichž spolu s tělesně postiženými hráči hráli i jejich nepostižení přátelé. Ve stejném roce se konalo první mezistátní utkání mezi týmem Stockholmu a týmem z norského Osla. V 70. letech se sledge hokej omezil pouze na několik mezistátních utkání mezi Švédskem a Norskem. V 80. letech se mezi sledge hokejové země přidala také Velká Británie (1981) a Kanada (1982). Teprve koncem minulého století začal tento dynamický sport pro vozíčkáře nabírat na obrátkách. V roce 1990 ohlásily i Spojené státy svůj vstup na mezinárodní scénu sledge hokeje a v roce 1993 se k nim přidalo také Estonsko a Japonsko (apa.upol, 2012, online).

Švédský národní tým předvedl sledge hokej v exhibici Paralympijských her v roce 1976. Sportovní veřejnost však mohla vidět sledge hokej až po 18 letech na Paralympiádě v Lillehammeru v roce 1994. Po paralympiádách v Lillehammeru (1994) a Naganu (1998) se k zemím hrajícím sledge hokej přidalo také Německo, Nizozemí, Korea a Česká republika (apa.upol, 2012, online)

### **2.3.3. Historie sledge hokeje v ČR**

V naší republice se tento sport hraje od roku 2000. Za zakladatele lze považovat Romana Herinka, který se nechal inspirovat záběry z paralympiády v Naganu v roce 1998. Ve spolupráci s Katedrou aplikované tělesné výchovy při Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci vytvořil na počátku roku 2000 sekci APA – Aplikované pohybové aktivity s oddílem sledge hokeje. První český hokejový tým tělesně handicapovaných sportovců u nás vznikl v roce 1999 na zimním stadionu ve Zlíně a byl pojmenován po zlínském hokejovém ligovém týmu „Sedící Berani“. Včetně asistentů a trenéra měl 16 členů. Dnes podle trenéra Juliny má 11 členů. V dubnu 1999 se na území ČR nacházely pouze 4 kusy sledgehokejových saní, z toho jeden rám byl dovezen z Amsterdamu, jeden vznikl v dílnách výrobce sportovních pomůcek pro postižené v polovině 90. let podle „lillehammerského“ vzoru, ostatní byly zhotoveny svépomocí. Takto amatérsky byly zajištěny i první hokejky. S touto mizivou výbavou vstupoval český sledge hokej do svého začátku. Na vánoce 1999 tuzemský výrobce VHV OPUS věnoval výstroj pro 10 hráčů, firma OKULA darovala přilby a oděvní družstvo Horácko ušilo první sadu dresů. Hráči takto vybaveni „začali hrát“. Stali se noční kočující společností, využívající závěrečných provozních hodin zimních stadiónů v širokém okolí bez ohledu na bariérovost, nezřídka i volných venkovních ploch. První

zahraniční výjezd se konal v dubnu 2000 do Drážďan, v květnu následoval odvetný zápas v Praze a na podzim první evropská šňůra přes Německo do Holandska. První zkušenost s velkým turnajem hráči získávají v únoru 2001 ve švédském Malmo. První vlastní turnaj v září 2001 na zimním stadionu v Kroměříži pod názvem Freecorpplus handicap-plus (Kudláček, 2002).

Zlomovým rokem pro rozvoj sledge hokeje v České republice byl rok 2002. Do této doby v ČR existoval pouze jediný tým, Sedící Berani Zlín. Cílem propagátorů sledge hokeje bylo rozšířit počet družstev, začít mistrovskou soutěž a ustanovit národní reprezentaci. Díky práci mnoha nadšenců, podpoře Českého svazu tělesně postižených sportovců a Českého svazu ledního hokeje se podařilo tyto cíle naplnit (Herink, 2003). Od října 2002 se k Sedícím Beranům ze Zlína přidaly týmy z Olomouce a Kolína. Navíc se i Český svaz ledního hokeje rozhodl přijmout sledge hokej za součást české hokejové komunity. Dlouhodobým cílem našich hráčů je účast na MS 2004, kde umístění v první polovině, by znamenalo šanci bojovat o účast na Paralympijských hrách v roce 2006 (Kudláček, 2002).

V srpnu 2002 se hráči Kolína, Zlína a Olomouce sešli na rozvojovém soustředění ve Zlíně s cílem vytvořit podmínky pro přípravu státní reprezentace sledge hokeje. Byla zvolena forma přípravy na základě třech krátkých intenzivních víkendových soustředění. Podpořil je Český svaz ledního hokeje a město Pardubice. V roce 2003 se konala další soustředění v Pardubicích, Kolíně a v Nymburce jako příprava na jarní utkání s reprezentací Německa, které se odehrálo v Českých Budějovicích. Navázala další soustředění v Českých Budějovicích a v Uherském Brodě. Vyvrcholením této přípravy byl mezinárodní turnaj v Uherském Hradišti, kde se čeští sportovci utkali s týmy z Německa, Estonska a Švédska. Již zmiňované soustředění v Českých Budějovicích bylo pro českou reprezentaci významné, neboť předcházelo kvalifikačnímu turnaji na Mistrovství světa. Do Českých Budějovic přijela mužstva z Německa a Anglie. V konfrontaci s těmito týmy bohužel čeští hráči neuspěli. Do budoucna to však byla poučná skutečnost. Hráči i realizační tým získali bohaté zkušenosti.

Výrazným úspěchem, který nastartoval stále trávající éru vstupu mezi naprostou světovou elitu, bylo 5. místo na MS konaném v květnu 2009 v Ostravě. Toto mistrovství bylo úspěšné jak po sportovní stránce, tak po organizační, jelikož bylo vyhlášeno nejlépe zorganizovanou akcí v historii MS ve sledge hokeji. Na organizaci se výraznou



měrou podílela i Katedra aplikovaných pohybových aktivit, FTK UP v Olomouci. Dalším cenným úspěchem bylo zopakování 5. místa na paralympiádě ve Vancouveru o rok později. Dále druhé místo na Mistrovství Evropy ve Švédsku v roce 2011 a čtvrté místo na Mistrovství světa v Norsku v roce 2012 (vnitřní materiály FTK UP Olomouc, 2012).

#### **2.3.4. Sledge hokej organizace**

Nejvyšším orgánem je Český paralympijský výbor, pod něj spadá ČSTPS, Český svaz tělesně postižených sportovců a tomu podléhá STK – Sportovně technická komise sledge hokeje. Nezávisle na nich existuje jeden orgán, který se nazývá Česká sledge hokejová asociace (ČSHA), která nepodléhá jinému orgánu a stará se o rozvoj, propagaci a zajišťování činnosti sledge hokeje. ČSHA vznikla 15. 10. 2004, její sídlo je v Dalovicích. Vrcholným orgánem je valná hromada tvořená zástupci členů jednotlivých členských klubů, která na období čtyř let volí výkonný výbor České sledge hokejové asociace.

Výkonný výbor je tvořen třemi zvolenými členy, kteří jsou zvoleni z navržených kandidátů zástupci jednotlivých klubů. Českou sledge hokejovou ligu hraje v sezóně 2012/13 sedm týmů.

APA VČAS Olomoučtí Kohouti, HC Sledge Studénka, HC Sparta Praha Sledge hokej, SHK Pardubice, SKV SHARKS Karlovy Vary, SKV Králové České Budějovice, SHK LAPP Zlín. Sportovní klub Draci Kolín se před sezónou ze soutěže odhlásil pro nízký počet hráčů (sledgehokejzlin, 2012, online).

#### **2.3.5. Historie SKV Králové České Budějovice**

Rok 2005 byl pro SKV Králové rokem změn. V tomto roce poprvé bez direktivy 1.CZP JČ pouze s podporou vlastních partnerů ve sledge hokeji z celé ČR realizovali vlastní projekty včetně tohoto základního. Přes veškeré změny, které sebou nesla transformace, nebyla činnost klubu výrazně ovlivněna. Navíc členové získali širokou škálu zkušeností, které pomáhaly jim samotným, ale hendikepovaným spoluobčanům.

V tomto roce byla založena střešní organizace pro sledge hokej v jihočeském regionu. Vzniklo sdružení Sportovní klub vozíčkářů Králové České Budějovice, jejímž předsedou byl Zdeněk Klíma a vzniklo několik důležitých projektů. Vznikl projekt, kterým SKV oslovili jiné neziskové organizace v Jihočeském kraji. Snahou bylo, oslovit

občany se zdravotním postižením a organizace, které tyto občany sdružují a zapojit je formou týmových sportů do společnosti, nabídnout možnost seberealizace nebo je zapojit pokud to jejich postižení nedovoluje formou kulturního zážitku jako diváky na námi pořádaných akcích.

Od března 2005 probíhal projekt „Sledge hokej ve spolupráci jihočeským krajem a městem České Budějovice“ a jeho cílem bylo zajištění pokračování sledge hokeje i pro další sezonu v jihočeském regionu. Po oslovení města České Budějovice i kraje se dostalo podpory ve formě dotací a grantu pro zajištění základních funkcí sdružení a to zajištění letní přípravy sledge hokejistů, zajištění pronájmu ledů v Budvar aréně a zajištění dopravce z jihočeského regionu.

Další projektem v roce 2005 byl „Zajištění vybavení sledge hokejistů“ Cílem projektu bylo vytvoření podmínek pro sledge hokejový tým v následující sezóně.

V rámci tohoto projektu sdružení oslovilo přes více než 50 firem zabývajících se výrobou a distribucí sportovních potřeb a doplňků po celé ČR. Byly osloveny i firmy zabývající se v Jihočeském regionu strojnou výrobou a prodejem materiálů potřebných pro výrobu sledge na profesionální úrovni.

Výsledky dosažené v rámci tohoto projektu umožnily získání kompletního hokejového vybavení pro celý tým za podstatně nižší náklady, než bylo očekáváno. Z počítaných cca. 200.000,- Kč sdružení investovalo do vybavení z jiných zdrojů cca 70.000,- Kč.

Díky informacím a motivujícím impulsům od jiných sledge hokejových klubů z celé ČR se z části podařilo zařazení nových zdravotně postižených do klubu a tím se i zvýšilo povědomí o sledge hokeji v Jihočeském regionu.

Ve spolupráci s CZP JČ proběhl další projekt „Potenciál zdravotně postižených, nábor nových hráčů“. Vzhledem k tomu, že region skýtal velký potenciál zdravotně postižených, ale bylo nalezeno velmi málo organizací, jež nabízí hendikepovaným sportovní vyžití v dospělém věku, oslovilo sdružení formou regionálního tisku veřejnost. Tato část projektu se ukázala jako nejproduktivnější a navýšila členskou základnu SKV o více jak 20 %.

Sdružení se snažilo v tomto roce zajistit trénink na ledě dvakrát týdně pro všechny hráče. To se samozřejmě odvíjelo od finanční situace klubu. Ve sledge hokejovém týmu bylo 17 aktivních členů plus 2 stálí dobrovolníci, kteří sice nebyli členy klubu, ale aktivně se podíleli při nakládání a přepravě vozíčkářů jako pomocníci.

Ostatní členové klubu, kterým jejich zdravotní stav nedovolil, se zapojovali do činnosti jako diváci nebo oslovovali další postižené v regionu a snažili je tak zapojit do činnosti klubu.

Základním projektem SKV v roce 2006 bylo cílené oslovování firem v Jihočeském kraji a nabídka spolupráce. Cílem bylo obeznámit tyto organizace se sdružením a poukázat na zkušenosti a úspěchy v práci se zdravotně postiženými občany. Snahou sdružení bylo zapojit občany se zdravotním postižením formou týmových sportů do společností. I když z počátku tento cíl provázela spíše zklamání, podařilo se získat nové partnery jak pro sledge hokejový tým. V lednu 2006 se Králové zúčastnili grantu „Jihočeské krajské programy podpory sportu pro rok 2006 v programu sport handicapovaných“. V tomto grantovém řízení uspěli a obdrželi od jihočeského kraje 40.000,- Kč, které byly použity na zajištění činnosti klubu jako je doprava hráčů na zápasy a úhrady pronájmu ledů v českobudějovické Budvar aréně. Rada města byla požádána o dotaci na pronájmy ledů a sdružení obdrželo 50.000,- Kč, což jim zajistilo na první polovinu roku alespoň základní tréninky sledge hokejového týmu.

I přes navázání další spolupráce s hlavními partnery: ArmaBau Service, spol. s r.o. Hubenov, Magna Cartech spol. s r. o., České Velenice, VHV – OPUS a.s., dopravcem hráčů na zápasy společností ČSAD Autobusy České Budějovice a.s. a získání nových partnerů pro sledge hokejový tým: Budějovický měšťanský pivovar a.s. a později i HC Mountfield a.s. České Budějovice, se opakuje situace jako v předcházejícím roce. Velmi nákladné tréninky byl klub nucen redukovat na polovinu potřebného času, tj. pouze 2 hodiny týdně. V tomto roce se díky vysokému pronájmu ledů nepodařilo zajistit potřebný násobek tréninků. I přesto měl v tomto roce českobudějovický klub v české sledge hokejové reprezentaci 4 hráče a trenéra Františka Kováře. Během sezóny probíhala reprezentační soustředění, z nichž poslední se konalo v italském Turínu, kam si českou reprezentaci pozvala reprezentace Itálie. Po tomto pětidenním soustředěním se národní tým zúčastnil první ostré akce sezóny 2006 na turnaji ve Švédsku, Stockholm games 2006, kde se střetl s předními evropskými sledge hokejovými kluby.

Se získáním nového generálního partnera Budějovického měšťanského pivovaru a.s. souvisela i změna názvu sledgehokejového týmu, který nesl název SHC B.B. Budweiser Kings (skv-kralove, 2012, online).

V roce 2006 se též předseda klubu Zdeněk Klíma podílel na vzniku a samotné realizaci nových sledgehokeyových holí dodávaných společností Swerd. Novou koncepci a hlavně materiálové složení holí během jednoho roku pro své vynikající vlastnosti používalo již více jak polovina hráčů ČSHL.

Snahou sdružení bylo zajistit trénink pro všechny hráče minimálně dvakrát týdně (12 – 16 hodin měsíčně). Ve sledge hokejovém týmu bylo 17 aktivních členů plus 2 stálí dobrovolníci, kteří sice nebyli členy klubu, ale aktivně se podíleli při nakládání a přepravě hendikepovaných jako asistenti. Sledgehokeyisté jezdili 2x měsíčně na zápasy s ostatními kluby z České republiky, popřípadě pomáhali při organizaci zápasů sledgehokeye v Českých Budějovicích. Za rok odehráli přibližně mezi 16 – 20 zápasy v rámci finančních možností klubu a ČSHL (skv-kralove, 2012, online).

Začátkem roku 2007 sdružení opět oslovilo vybrané firmy v kraji s cílem je obeznámit s klubem a poukázat na zkušenosti a úspěchy v práci se zdravotně postiženými občany. Sdružení upevnilo důležité vztahy se stávajícími partnery a navázalo na předešlou spolupráci s městem České Budějovice a Jihočeským krajem. V lednu 2007 se sdružení zúčastnilo grantu Jihočeské krajské programy podpory sportu pro rok 2007 v programu sport handicapovaných. V tomto grantovém řízení uspělo a obdrželo od Jihočeského kraje 30.000,- Kč. Tato částka byla použita na zajištění činnosti dopravy hráčů na zápasy a jiné. Radu města sdružení požádalo formou dotace na pronájem ledové plochy pro rok 2007 a díky přístupu nového představenstva města a Rady města obdrželo dotaci na pokrytí více jak 2/3 pronájmu ledu v Budvar aréně pro činnost sledge hokejového týmu. Díky podpoře města mohl českobudějovický tým plnit svůj tréninkový plán a trénoval třikrát týdně. Podařilo se jim také zajistit nové hráče a kvalitního trenéra se zkušenostmi ze sledge hokeje F. Kováře. Navíc díky společnosti Factory plus měl klub možnost kvalitní letní přípravy mimo led a za pomoci partnerů doplnil kvalitní výstroj a nové dresy. Dopravu na zápasy i nadále zajišťovala společnost ČSAD. Díky těmto podmínkám noví hráči viditelně poskočili vpřed ve své výkonnosti.

I tento rok probíhala soustředění sledge hokejové reprezentace. V reprezentaci měl klub tři hráče a trenéra reprezentace. Národní mužstvo se zúčastnilo listopadového Mistrovství Evropy v Itálii, městě Pinerolo.

Důležité pro klub bylo navázání spolupráce s mediálními partnery, díky nimž se o českobudějovickém sledge hokeji dozvídá širší veřejnost. Mezi tyto partnery patřily firmy: WIP reklama, Českobudějovický deník, rádio Faktor, Deník Mladá Fronta Dnes,

Jihočeský kurýr a GIMI TV. Snahou klubu bylo, aby trénink probíhal minimálně dvakrát týdně, to je 12 – 16 hodin měsíčně. Tým nastupoval k dvěma zápasům měsíčně v rámci ČSHL, to je 16 – 20 za sezónu. Ve sledge hokejovém týmu bylo 17 aktivních členů + 2 stálí dobrovolníci (skv-kralove, 2012, online).

Základním projektem pro rok 2008 bylo zajistit finanční a materiální zázemí pro sledge hokejový tým SHC B. B. Budweiser Kings a zajištění účasti mužstva v soutěži. Od Města České Budějovice obdrželo sdružení dotace na pronájmy ledových ploch v Budvar aréně, které v rámci rozpočtu představují největší položku v oblasti výdajů. Bylo tak potvrzeno navázání na vynikající spolupráci se statutárními orgány jihočeské metropole, čímž byla opětovně prokázána podpora a vstřícnost tohoto města k integraci lidí se zdravotním postižením do společnosti. I v tomto roce sledgehokejisté navázali na spolupráci s hlavními partnery ArmaBau Service, spol. s r.o. Hubenov, Magna Cartech spol. s r.o., České Velenice a VHV – OPUS a.s., Praha. Doprava hráčů na zápasy byla i nadále zajišťována ve spolupráci se společností ČSAD Autobusy České Budějovice a.s. Na sklonku roku se podařilo oslovit firmu Acamp s.r.o., která týmu zajistila zdarma výrobu nových rámců na sledge pro další sezonu.

Společnost JOSA s.r.o. vyrobila pro Jihočechy hroty hokejek z dodaného materiálu od firmy Kasalova pila a firma Swerd dodala pro tým osvědčené hokejky. Ke konci roku 2008 klub podal žádost o grant Jihočeského kraje na výrobu nově vyvinutých rámců na sledge ze slitiny titanu ve spolupráci s firmou Bibus Brno. Opětovně byla navázána spolupráce se společností Tipsport a s nadací Charty 77 - Konto Bariéry. Díky dlouhodobé spolupráci s tradičním výrobcem hokejové obuvi Botas dostal sledgehokejový tým nejvyšší řadu výrobků sportovního vybavení pro hráče dle nových požadavků pravidel ČSHL. Společnost VHV - Opus jako zatím každoročně podpořila tým věcným darem a to výstrojí pro hráče.

Tento rok byl úspěšný pro český národní tým sledge hokeje. Díky kvalitní přípravě v klubech reprezentace získala 2. místo na Mistrovství světa skupiny B a postoupila tak mezi deset nejlepších týmů světa. Na základě zkušeností českobudějovických hráčů z MS, vyvstal návrh na výrobu nových rámců ze špičkových materiálů. Zástupci sdružení oslovili distributory titanových slitin, z nichž vyšla vstřícná česká společnost BIBUS s.r.o. Tato firma přislíbila dodávku materiálu a dodala kontakty na další společnosti, které při výrobě nových rámců sledge pomohou s technologií výroby. Cílem tohoto projektu je eliminovat každoroční obnovu

standardních rámu a vyhnout se nákupu rámu od renomovaných výrobců z Norska za ceny okolo 600 Euro. I nadále se sdružení v roce 2008 zaměřuje zejména na práci s hendikepovanými. Vše prezentují na svých webových stránkách a snaží se tak podpořit zájem nových příznivců, kteří se mohou zdarma přijít podívat na tréninky nebo zápasy sledge hokejistů. Tréninky probíhaly minimálně dvakrát týdně, utkání dvakrát měsíčně. V týmu i nadále bylo 17 aktivních členů a 2 stálí dobrovolníci (skv-kralove, 2012, online).

Základní projekt roku 2009 byl stejný jako v letech předešlých. Zajištění finančního a materiálního zázemí týmu, oslovení stálých a získání nových partnerů, zajištění pravidelné a kvalitní sportovní přípravy pro soutěž ČSHL v sezóně 2009/2010. Díky vstřícnosti rady města sdružení obdrželo dotace na pronájem ledových ploch, které z rozpočtu odebírali finanční část. I tento rok byla navázána spolupráce s hlavními partnery ArmaBau Service, spol. s r.o. Hubenov, VHV – OPUS a.s. Praha, Budějovický měšťanský pivovar a.s. Bohužel kvůli nedostatku financí byla tento rok zrušena doprava týmu na zápasy se společností ČSAD Autobusy České Budějovice. Partnerem na cesty se v této sezóně stala společnost Jihotrans, která nabídla dopravu na dvě cesty ze čtyř zdarma, kterou si platili sami hráči. Díky této situaci poslední cestu sezóny tým nerealizoval a byl nucen poslední zápas sezóny na cizím hřišti odřít. Společnosti Magna Cartech spol. s r. o. a další partneři díky ekonomické krizi pozastavili stávající podporu klubu. Generální sponzor Budějovický měšťanský pivovar zkrátil na sklonku roku slíbenou finanční podporu na polovinu. I přes veškerou snahu, zasáhla klub finanční krize naplno. Jihočeský kraj navíc sdružení nepodpořil již druhý rok jedinou investicí. Kladnou stránkou v tomto roce byla spolupráce na vývoji nového typu sledge se společností Josa. Opětovně byla navázána spolupráce s Tipsport a.s. a nadací Charty 77 – Konto Bariéry. Společnost Swerd dodala pro náš tým osvědčené sledge hokejové hole (skv-kralove, 2012, online).

Vyvrcholením reprezentace bylo MS v Ostravě. Díky kvalitní přípravě v klubech i na reprezentačních soustředěních získali Češi páté postupové místo a proboujvali se tím na paralympijské hry 2010 v kanadském Vancouveru. Vzhledem k tomu, že někteří partneři v tomto roce odřekli nebo zkrátili podporu sdružení, soustředili se aktivity SKV převážně na udržení podmínek pro přípravu. Snahou bylo trénovat dvakrát týdně na ledě. Tým sledge hokejistů měl v tomto roce 17 aktivních členů a 3 stálé dobrovolníky.

Pro rok 2010 bylo prioritou udržet chod klubu, dokončit základní část České sledge hokejové ligy a připravit se na novou sezónu. K tomu bylo zapotřebí především zajištění financí, oslovit stávající partnery a hledat nové finanční zdroje. Dále zástupci sdružení hledali nové členy a sportovce nejen z řad postižených. Díky účasti obránce Zdeňka Klímy a trenéra Františka Kováře na paralympijských hrách 2010 v kanadském Vancouveru byli zástupci SKV přijati hejtmanem Jihočeského kraje panem Zimmolou. Při té příležitosti se společně dohodli na projektu a vytvoření grantu specializovaného na sporty zdravotně postižených. Na podzim roku 2010 byl skutečně vypsán první grant tohoto typu v Jihočeském kraji.

Sdružení požádalo radu města o podporu při hrazení pronájmu ledové plochy v českobudějovické Budvar aréně. Rada města nakonec schválila nový systém podpory a sledge hokejový klub byl zařazen do skupiny se stejnou výší pronájmu, jako mají školy nebo domácí hokejový klub. Tento krok poprvé zajistil po zbytek sezóny trénovat s čistým svědomím, že SKV je schopno uhradit cenu za ledy. Hlavní partneři ArmaBau Service, spol. s r.o. Hubenov, Budějovický měštanský pivovar, WIP reklama a VHV – OPUS a.s. Praha i pro tento rok jihočeské sledge hokejisty podpořili. Dopravu hráčů na zápasy sponzorsky financovaly společnosti Ramvejbus, ČSAD Autobusy České Budějovice a Jihotrans. Klub podpořili i další stálí partneři Tipsport, VHV Opus a nadace Charta 77 - Konto Bariéry.

Zatím největším sportovním úspěchem českého sledge hokeje po stříbrné medaili z ME 2007 a pátém místě z MS 2009, bylo vybojování pátého místa na WPG Vancouver 2010. Účast sledge hokejového týmu na zimní paralympiádě byla první svého druhu v historii týmového sportu zdravotně postižených v České republice.

Také v roce 2010 probíhala pravidelná reprezentační soustředění. Cílem bylo připravit hráče na ME 2011 ve švédském Soleftea.

Podařilo se doplnit českobudějovický tým o nové hráče a trenéra Václava Červeného, který musel bohužel činnost předčasně ukončit ze zdravotních důvodů.

Snahou mužstva bylo trénovat minimálně dvakrát týdně, ve výroční zprávě se uvádí, že ve sledge hokejovém týmu je 17 aktivních členů (skv-kralove, 2012, online).

## **2.4. Klasifikace hráčů sledge hokeje**

Přestože byl sport zdravotně postižených původně zamýšlen především jako rehabilitační či léčebný prostředek, brzy se posunul na úroveň soutěžení, včetně

vrcholové úrovni. Soutěžní klání zdravotně postižených se od akcí pro „nepostižené“ vedle vyšší náročnosti na organizaci, finance, pomůcky a asistenty odlišují zejména soutěžením v rámci určité sportovní třídy dané tzv. klasifikací.

Zde uvedená klasifikace pro sledge hokej je v Čechách platná od sezony 2004/05. Před odsouhlasením této klasifikace nebyly v naší nejvyšší soutěži přijaty žádné omezení ohledně handicapu hráče sledge hokeje. Mnohá mužstva tak kompenzovala nedostatek počtu členů tím, že nasazovala do hry i patřičně vybavené hráče bez jakéhokoliv postižení. Vzhledem k nutnosti zachování regulérnosti (tedy za účelem vyrovnání handicapu hráčů tělesně postižených) české ligy byla vytvořena klasifikace hráčů dle pravidel IPC. Dle této klasifikace je způsobilost hráčů pro aktivní účast ve sledge hokeji určena tzv. minimálním handicapem. Je-li uznán minimální handicap, je hráč označen jako klasifikovaný.

Podmínky pro uznání minimálního handicapu:

- amputace – zde je nutná amputace od kotníku výše (včetně samotného kotníku),
- kloubní pohyblivost – počítají se poruchy ve smyslu ankylózy hlezenního kloubu,
- poruchy extenze (nejméně o 30 stupňů) nebo ankylóza kolenního kloubu,
- centrální parézy – zde je pro hodnocení jako minimální handicap klasifikována spasticita (nejméně dyskoordinace shodující se s centrální parézou sedmé třídy)
- zkrácení dolní končetiny – přístupné je zkrácení alespoň o 7 cm.

Zdravotník provádějící uznání minimálního handicapu se řídí pravidly:

- Žádná porucha horních končetin nemá vliv na hodnocení minimálního handicapu dolních končetin.
- Poruchy kyčelního kloubu, omezující pohyblivost, nejsou předpokladem pro uznání minimálního handicapu.

Jedinci nespĺňující podmínky minimálního handicapu, kteří však nemohou hrát lední hokej kvůli chronické posttraumatické poruše, instabilitě hlezenního kloubu nebo kolenního kloubu nejsou pro aktivní hru „způsobilí“.

- Průkaz ZTP není zárukou pro uznání minimálního handicapu.
- Mezi hlavní kontraindikace pro aktivní hraní sledge hokeje řadíme:
- Poruchy trofiky (dekubity, dermatitidy, větší vřídky).
- Poruchy distribuce nebo využití vápníku (osteoporóza).
- Interní onemocnění (srdeční, plicní onemocnění, astma, epilepsie).



- Zranění hlavy (mnohočetná, závažná jednotlivá) (paralympic, 2012, online)

## **2.5. Pravidla sledge hokeje**

### **2.5.1. Základní pravidla**

### **2.5.2. Kontrola regulérnosti výstroje a výzbroje**

Rozhodčí a technický delegát IPC pro lední sledge hokej mají právo přeměřovat brusle, hole a ostré konce na holích, jak na ledě, tak ve skladišti vybavení či šatně týmu, ať už před či během utkání.

Doporučuje se, aby hlavní či vedlejší rozhodčí prohlédl veškeré vybavení týmů před začátkem utkání. Ujistí se tak o bezpečnosti vybavení hráčů ještě než začne samotná hra. Shledá - li některou součást jako nevyhovující, je v jeho kompetenci zakázat přítomnost této věci na ledě, dokud nebude opravena a shledána bezpečnou technickým delegátem IPC sledge hokeje.

Výbava, která je v rozporu s pravidly bude okamžitě odstraněna z hrací plochy a tým užívající tuto výbavu bude potrestán menším trestem za každé takové porušení pravidel. Brankář, který dostal takovýto trest, nemusí opustit hrací plochu, trest za něj vykoná jiný hráč týmu, který byl v době udělení přítomen na hrací ploše. Je možné opakované používání stejného, či více minutového trestu hráči, který tak opakovaně činil prohřešky proti kvalitě výzbroje.

### **2.5.3. Délka hry**

Hra je složena ze tří stejně dlouhých patnáctiminutových hracích částí nazvaných třetiny. Oficiální časoměřič obsluhuje herní časomíru jakož, každé další měřiče času hry. Mezi třetinami je maximálně 10 minutová pauza, kdy hráči odejdou z ledu či minimálně 3 minutová pauza, kdy hráči zůstanou na ledě. Jakékoliv změny musí být oboustranně odsouhlaseny oběma trenéry během hry.

V případě remízy na konci regulérní hrací doby, je nastaveno prodloužení ovšem pouze v případě, že je nutné určit vítěze (šampionát či finálový zápas).

Prodloužení je omezeno na deset minut trvající úsek, ve kterém první vstřelený gól ukončuje hru a rozhoduje zápas. Jestliže ani prodloužení nerozhodne hru a prvních pět vybraných hráčů nedokáže prolomit remízový výsledek v nájezdech na branku, následují nájezdy všech hráčů týmu vyjma brankářů.

#### **2.5.4. Tresty a přestupky**

Tresty jsou následující. Menší trest 2 minuty, větší trest 5 minut, osobní trest 10 minut, vyloučení ze zápasu, trestné střílení. Tresty mohou být uděleny kdykoliv před, během či po zápasu v momentu, kdy je spáchaný prohřešek upozorován.

#### **2.5.5. Hodnocení přestupků**

Za používání hole, jejíž velikost odporuje pravidlům sledge hokeje se uděluje menší trest. Za krosček hokejkou či za užití hole k vrázení nebo strkání do protihráče se uděluje menší trest. Za sebemenší pokus zranit protihráče či za zřejmou snahu způsobit protihráči zranění se uděluje vyšší trest. Vyšší trest bude udělen i v případě záměrného narážení do brankáře či vědomého nevyhnutí se srážce s protihráčem. Za "vysokou hokejku", tedy nošení spodní části hole nad úroveň kyčle v momentě, kdy je na blízku protihráč či za střelbu puku násadou sloužící k odražení hokejky se uděluje menší trest. Za střelbu či hru s pukem dolní částí hokejky, sloužící k odražení, v blízkosti protihráče se uděluje menší trest. Za zvednutí kterékoliv části hokejky nad linii ramen v blízkosti protihráče se uděluje menší trest. Menší trest se uděluje kterémukoliv hráči, který odhodí svou hokejku, či jakoukoliv součást výstroje či podobně. Osobní trest se uděluje hráči, který záměrně hodí svou hokejku, či jakoukoliv součást výstroje či podobně mimo hrací plochu. Jestliže tým odmítne či nedostaví se na místo dohodnuté pro zápas, za vítězný bude považován druhý tým, neplatí pro situace, kdy nepřítomnost týmu byla zaviněna nevyhnutelnou nehodou nebo jinou nepředvídatelnou skutečností. Oficiální skóre bude v tomto případě zapsáno a oznámeno jako 1: 0 pro kompletní a dostavený tým. Menší trest lavičky bude udělen týmu, když hráč či člen týmu na lavičce udeří do ledu, mantinelů či podobně holí či součástí výstroje nebo jiným předmětem, jako protest proti rozhodnutí sudího. Spáchá-li čin popsáný v předcházejícím bodě hráč na ledě, bude potrestán menším trestem (2 minuty) za nesportovní chování.

Hráči při vhažování umístí ostří svých hokejek rovnoběžně a naproti sobě tak, že obě budou na ledě a mezi nimi bude místo, kam rozhodčí vhodí puk. Ostatní hráči, mimo brankáře, musí stát v minimální vzdálenosti 4,57 m (15 stop) od středu vhažování na místech, která jsou vyznačena 91,44 cm (3 stopy) od konce kruhu na vhažování vpravo i vlevo, či kdekoliv jinde mimo kruh pro vhažování, je-li vhažováno ve středovém kruhu. Je-li porušeno toto pravidlo, hlavní či čárový rozhodčí nařídí nové vhažování. Vyhraje-li vhažování tým, který neporušil pravidla, vhažování se neopakuje.

Cross-checking (záměrné vrážení sledge bruslemi), body check (záměrné narážení) mířený na záda protihráče nebo hákování protihráče holí a dále také kontakt vysokou holí s protihráčem, či kontakt s ozubeným koncem či brankářskou výstrojí, který způsobí ať už záměrně či náhodou krvácející zranění automaticky povede k udělení vyššího trestu. Rozhodčí může také zvážit udělení trestu do konce zápasu. Převrácení brusle spodní stranou směrem k protihráči či nastavení nože brusle a následná srážka bude trestána menším trestem. Body-check (narážení tělem, ramenem) je povolen pouze horní částí či konstrukcí bruslí. Najíždění do protihráče pod úhlem 90° (kolmo) či záměrné vrážení a najíždění do čelní strany protihráče (srážka čelem úmyslná) bude potrestána menším trestem.

Gól bude neplatný, pokud útočník hodí, mrští či posune puk do branky rukou. Neplatný bude i v případě, kdy se rukou či nohou ať už záměrně nebo nechtěně posunutý puk odrazí od obránce a zamíří do branky. Sražení či zpracování puku nad ledem pomocí palce a ukazováku či pomocí hokejky (obvykle ruky) je povoleno, pokud puk není podržen či uchopen a pokud se tak nestalo před hokejkou protihráče (znemožnila by se tak hra).

Zadržení puku nad či na ledě (na delší čas) pomocí prstů, ruky, hole, či sáněk s cílem neumožnit protihráči hru (neplatí pro brankáře) bude trestáno menším trestem.

Puk bude puk uznán „zamrzlým“, tedy nehratelným, od rozhodčího v případě, že se rozhodčímu ztratí z dohledu, zůstane pod bruslemi, či bude podržen brankářovou rukavicí či holí. Rozhodčí v ten moment zastaví hru a nařídí vhazování v místě vzniku důvodu pro přerušování (je-li to v neutrální zóně ledové plochy) či v nejbližším kruhu pro vhazování. V případě, že kterýkoliv z hráčů bránícího týmu, včetně brankáře, záměrně hodí hokejkou či jakékoli jiné vybavení proti puku s cílem odchýlit ho z dráhy, rozhodčí nepřerušuje hru do konce akce. Nepadne-li gól, či dotkne-li se puku obránce, potom rozhodčí zastaví hru a nařídí trestné střelení ve prospěch útočícího týmu. Padne-li během nepřerušovaného útoku gól, trestné střelení nebude nařizováno. Větší trest bude udělen kterémukoli hráči, který záměrně odhodí hokejku, či jakoukoli součást výstroje či podobně, po puku či hráči s pukem a to i v případě, že za tento prohřešek bylo uděleno trestné střelení či padne gól (paralympic, 2012, online).

## **2.6. Vybavení, výstroj a výzbroj**

### **2.6.1. Ledová plocha**

Za hřiště pro lední sledge hokej lze považovat standardní hokejové kluziště se standardními brankami.

Lavičky pro hráče a trestné lavičky musí být zepředu chráněny plexisklem a musí mít přístup k rovině ledu. To znamená, že sportovci by měli být schopni opouštět a nastupovat na ledovou plochu bez asistence či vyzvednutí doprovodným personálem či trenérem. Stejný princip platí jak pro trestné lavičky, tak pro lavičky střídajících hráčů. Podlaha v těchto boxech (střídající i trestné lavičky) by měla být pokryta ledem či jiným plastickým materiálem, aby nedocházelo k poškození bruslí. Jakékoliv vedlejší vyčnívající či vystupující součásti musí být označeny a zabezpečeny, aby se zabránilo možným zraněním.

V případě, že hřiště nesplňuje stanovené podmínky, tedy hráči nemohou bez pomoci nastupovat a opouštět ledovou plochu, rozhodčí obvykle určí každému týmu vlastní území na ledové ploše mezi středovou a modrou čarou, které je mimo hru. Je v zájmu hry určit toto území nejmenším jak jen to je možné. Předchází se tak častým přerušováním hry.

Území pro trestané hráče je určeno podobně, je-li to možné, používá se raději trestných laviček. Jakákoliv hádka, hrozba mezi hráči soupeřících týmů nebo působení na rozhodčího vycházející z označeného území pro trestané hráče může vést k uložení dalšího trestu.

V okamžiku, kdy puk překročí linii vymežující území mimo hru (tzn. trestné území či území pro střídání) a dotkne se hráče či vybavení v tomto území, hlavní nebo čárový rozhodčí je povinen přerušit hru aby předešel zásahům nehrajících hráčů a aby se vyvaroval možným zraněním hráčů v tomto území (paralympic, 2012, online).

### **2.6.2. Sledge brusle**

Výška základní konstrukce od povrchu ledu po dno konstrukce je v rozmezí od 8,5 do 9,5 cm. Materiál použitý na výrobu konstrukce nesmí mít průměr větší než 3 cm a jeho konce mohou být zahnuty maximálně do poloviny vnitřní šířky konstrukce saní. Maximální celková délka nožů nesmí překročit délku 1/3 sledgebruslí. Doplnky a různá zlepšení na sledgebruslích jsou zakázané. Puk musí být schopen rolovat pod sáňkami. Ne víc jak 1/3 bruslí může zastavit puk (pouze nože bruslí). Poduška k sezení, je-li

užita, nesmí překročit od ledu vzdálenost 10 cm a nesmí překračovat a přesahovat přes boční konstrukci bruslí. Sedačka bruslí může být vybavena opěrkou na záda, ovšem ta nesmí jakkoli překážet sedícímu hráči ve hře. Opěrka by měla být změkčena, rohy zakulaceny, aby se předešlo možným zraněním. Žádné výběžky a výčnělky nad sánky či sedačku (mimo opěrku) přesahující 10 mm nejsou povoleny. Chrániče se užívají na ochranu chodidel, kotníků, kolen a kyčlí hráče. Opakované uvolnění, popřípadě opakovaná ztráta chráničů na ledové hrací ploše způsobující přerušování hry bude trestána (paralympic, 2012, online).

### **2.6.3. Hokejky**

Hráčské hole nesmějí přesáhnout délku maximálně 100 cm. Hůl bude měřena stojící na ledě od rukojeti po lopatu (úderovou plochu). Hloubka zubů na spodní části hole nesmí překročit 4 mm. Hůl nebude zakončena jediným ostrým koncem, bude mít minimálně 6 zubů (3 na každé straně), aby se předešlo možnému poškození ledové hrací plochy. Žádný zub na holi nebude kuželový a nebude končit ostrou špičkou, aby nezpůsobil možná bodná zranění či rány ať už záměrné nebo náhodné. Spodní část hole bude vyrobena ze silného a pevného materiálu (např. ocel), nesmí však překročit šířku zbytku hole, nesmí být delší než 10,2 cm (4 palce). Výška spodní části nepřekročí 1 cm od pevné části hole.

Obě hole hráče by měly být opatřeny úderovými plochami ke střelbě. Maximální velikost těchto lopat odpovídá velikosti úderové plochy na juniorské hokejové holi. Všechny hrany hole budou zakulaceny s minimálním 3 mm zakulacením rohů. Zakřivení lopatky či vyrytí drážky kdekoli po celé délce hole, nepřesáhne hloubku 1,27 cm (0,5 palce). Hráč může využít ke hře dvou navzájem nezávislých holí, každé s jednou lopatou ke střelbě. Jedna z brankářových holí může být vybavena širší lopatou. Lopatu brankářské rozšířené hole nesmí být delší než 35 cm a vyšší než 11 cm, nebo nižší než 7,62 cm (3 palce) (paralympic, 2012, online).

Brankářská hokejka nesmí být vyšší než 100 cm (včetně lopaty). Zahrnuta může být obdobně jako hokejka hráče, může však být vybavena delší plochou pro odraz (zuby na spodní části lopaty), ne však vyšší než 1 cm. Délka obou holí (úchopy ve stejné výšce) by měla být shodná, umožňuje to snazší pohyb bruslí vpřed i vzad a lépe se tak hraje sledge hokej. V případě, že brankář užívá dvou holí, druhá nesmí být

zahrnuta nebo jinak upravena, může však mít lopatu ke střelbě, její rozměry nepřesáhnou rozměry obyčejné hráčské hole pro lední sledge hokej.

Ručka, tělo a úderná plocha (lopata) hokejky (včetně brankářské hole) mohou být vyrobeny ze dřeva, plastu nebo hliníku (titanu). Nesmí být vybaveny žádnou kapsou, sítkou či jiným důmyslným zařízením pro chycení či zadržení puku, které by dávalo hráči či brankáři nespravedlivou výhodu při hře (paralympic, 2012, online)

#### **2.6.4. Výstroj brankáře**

Je povoleno, aby brankář užíval při hře zvláštního vybavení, jako jsou např. vyrážecí a lapací rukavice (česky - lapačka a vyrážačka). Je povoleno, aby tyto rukavice měly výčnělky či hroty sloužící k odrazu, musí však být k rukavici připevněny a činit s ní jeden celek. Jednotlivé zuby těchto rukavic nepřesáhnou délku 4 mm. Tento typ rukavic je alternativou k druhé brankářově holi. Výstroj brankáře je konstruována tak, aby nebyla schopna sama od sebe zastavit puk, který se po své hraně kutálí pod úrovní sledge brusle (to znamená, že brankářovo sedátko a ostatní výbava včetně konstrukce bruslí musí být ve vzdálenosti minimálně 8,5 - 9,5 cm nad úrovní ledové hrací plochy. Pochopitelně, že to neplatí pro 1/3 délky bruslí, kde jsou po stranách upevněny nože bruslí) (paralympic, 2012, online)

#### **2.6.5. Ochranné prostředky**

Nošení regulérní hokejové helmy s kovovou přední maskou či štítem z plexiskla, který chrání horní část obličeje je povinné. Vnitřní ochranná vystýlka helmy a chrániče uší nesmějí být z helmy demontovány. Taktéž je povinné nošení ochranného krčního límce či jiného prostředku chránícího krk.

Doporučuje se dále, aby všichni hráči ledního sledge hokeje, především brankáři, byli vybaveni veškerou možnou ochranou výstrojí, která je uznána a definována pravidly pro hráče klasického lední hokej.

Po prvním varování hráče od rozhodčího, v důsledku vadnosti, špatného připevnění či uvolnění výbavy, výstroje, bude hráči, který nosí takto vadně upevněnou či ochrannou výstroj udělen lehčí trest.

Užívání podušky, chráničů, holí či sledge bruslí, u nichž je zvýšené riziko způsobení zranění, je zakázáno (paralympic, 2012, online).

## 2.7. Sportovní výkon zdravotně postižených

Sportovní výkon patří k základním kategoriím sportovního tréninku. U zdravotně postižených jde často o výkony relativně maximální, tj. takové, které jsou maximální vzhledem k tělesným, smyslovým a duševním schopnostem a možnostem jedince s respektem k druhu a velikosti handicapu. Individuální sportovní výkon je dán možnostmi jedince a schopnostmi uplatnit je v soutěži. Týmový výkon je tvořen výkony jednotlivců, ti ale mají zpravidla různou úroveň postižení a dokonce v poslední době mohou např. ve štafetách v běhu na lyžích nebo v plavání v jednom družstvu soutěžit i jedinci s různými druhy handicapů (např. vozíčkáři, amputáři, spastici i zrakově postižení). Na konečný výkon družstva mají vliv soudržnost, týmový duch a schopnost podat výkon ve prospěch celku. Ve sportovním výkonu se stejně jako u zdravých odrážejí:

- Vrozené dispozice

Vedle vrozených předpokladů (vloh, nadání či talentu) po předcích se v této oblasti projevují i poruchy, které vznikly v době před narozením, při porodu nebo bezprostředně po porodu. Ty mohou mít nejrůznější povahu, např. mozkovou dysfunkci, centrální poruchy hybnosti, ztrátu zraku či nevyvinuté nebo zdeformované končetiny (Čichoň, 2005).

- Vliv prostředí

U jedinců s vrozenými handicapy je to jednak vliv rodiny, která se často neumí vyrovnat se situací a přistupuje na ochranářství ve smyslu, to nedělej, to ty nemůžeš apod., jednak vliv prostředí v ústavech sociální péče nebo ve speciálních školách. U osob se získanými handicapy velmi záleží na tom, zda k němu došlo již v době tělesné a mentální zralosti nebo před ní. Významný je vliv rehabilitačních ústavů, ve kterých nově postižení tráví postakutní fázi svého léčení, protože toto prostředí má zásadní vliv na další období života po návratu do vlastního prostředí. Důležité je i místo bydliště a možnosti, které se pro jedince se zdravotním postižením nabízí (Čichoň, 2005).

- Vliv tréninkového procesu

Dlouhodobě a cílevědomě působící podněty, vhodně rozčleněné do etap sportovního tréninku ve vztahu k aktuálnímu zdravotnímu stavu a stabilizovanému či postupujícímu stadiu choroby. Význam má znalost struktury sportovního výkonu, tj. znalost hlavních faktorů podílejících se na sportovním výkonu (Čichoň, 2005).

U sportovců se zdravotním postižením však i v homogenní skupině existuje značná heterogenita jednotlivců jednak v důsledku rozdílné velikosti postižení a jednak v důsledku využitelnosti, velikosti a kvality zbytkového potenciálu. K tomuto přistupuje nutnost využívat kompenzační pomůcky, jako jsou vozíky, protézy a stabilizátory, ale i vodiče v soutěžích zrakově postižených apod. Studium struktury sportovních výkonů má ve sportu zdravotně postižených proto pouze orientační význam (Čichoň, 2005).

## **2.8. Sportovní trénink zdravotně postižených**

Sportovní trénink zdravotně postižených se během poměrně krátkého vývoje dosud nestačil zformovat v ucelený a propracovaný systém. Důvodů je několik - jednak nevelká tradice, přetrvávající negativní postoje části veřejnosti, nedostatek odborných materiálů a zkušeností, absence trenérského vzdělání pro sport zdravotně postižených apod. Proces výběru talentů prakticky neexistuje, je nahodilý a nepropracovaný. U získaných handicapů trvá většinou určitou dobu (měsíce až roky), než se konkrétní jedinec vyrovná se změnou situace. Přitom zásadně záleží na tom, zda před úrazem sportoval či nikoliv. Po úraze, a to i v dospělém věku, začíná sportovec od počátku se základní etapou sportovní přípravy. To je taky velmi často důvodem, proč se mnozí dostávají na vrchol své sportovní výkonnosti v pozdějším věku.

Problematika zatěžování je u jedinců se zdravotním handicapem značně komplikovaná. Jednak omezena možnost působení (např. na část těla), jednak je výběr tréninkových prostředků zúžen, není možné střídavě zatěžovat různé svalové partie, a tím dochází k prodlužování doby nezbytné pro regeneraci. Proto vedle velikosti adaptačního podnětu a délky jeho trvání je důležitá jeho frekvence opakování, tj. častost zatěžování v jednom tréninkovém dnu, týdnu. Existuje reálné nebezpečí přetrénování.

Z uvedeného vyplývá nezbytnost odpovídajícího zotavování. Nejde jen o obnovu funkcí organismu, ale i psychické vyladění (Jansa, 2007).

### **2.8.1. Složky sportovního tréninku**

Rozsáhlé a různorodé úkoly sportovního tréninku se člení podle povahy do jednotlivých druhů příprav - tzv. složek. Členění je pouze teoretické, neboť v praxi se navzájem jednotlivé složky navzájem prolínají. V současné době existují dva základní teoretické přístupy k rozdělení a klasifikaci jednotlivých složek sportovního tréninku. První přístup, který je víceméně tradiční a kterého bude v dalším textu užito, rozlišuje



složky do čtyř oblastí: kondiční příprava, technická příprava, taktická příprava, psychologická příprava

- Kondiční příprava

Zdůrazňuje především zdokonalování všestranného pohybového základu. Často je možné vzhledem k aktuálnímu stavu rozvoj orientovat pouze omezeně, neboť trénink silových, rychlostních, obratnostních a vytrvalostních schopností závisí na anatomických a fyziologických předpokladech a úrovni psychických procesů (Jansa, 2007).

V zásadě se využívá stejných přístupů ke stimulaci pohybových schopností jako u nepostižených, rozdílné jsou však některé výchozí předpoklady, možnosti zapojování určitých svalových skupin, nebezpečí svalových dysbalancí a možnost negativního ovlivnění vývoje postižení (Jansa, 2007).

- Silové schopnosti

S ohledem na výše uvedené skutečnosti je možné postupovat a využívat osvědčených metod všude tam, kde nehrozí zdravotní poškození. Zvláště pak u zrakově postižených nezvedat těžká břemena a neseskakovat z větší výšky (Jansa, 2007).

- Rychlostní schopnosti

V podstatě zde platí totéž jako u silových schopností. Zvláště je třeba upozornit na nebezpečí pohybu nevidomých a nutnost dokonalé spolupráce s trasérem, průvodcem, který je často i trenérem. Vysoká intenzita vnitřního úsilí i rychlá frekvence pohybů může vést ke svalovým křečím (spasmům), a proto je potřeba právě této problematice věnovat pozornost (Jansa, 2007).

- Vytrvalostní schopnosti

Nejde jen o fyziologickou stránku (např. vozíčkáři, kteří realizují lokomoci pomocí paží, mají nevýhodu v tom, že paže nejsou uzpůsobeny pro vytrvalostní pohybovou činnost a mimořádné zatěžují vnitřní orgány), ale i o schopnost se po delší dobu koncentrovat (např. DMO, kombinované vady aj. mají problémy s koncentrací a udržením pozornosti na výkon) (Jansa, 2007).

- Koordinační schopnosti

Jde především o schopnost učit se novým složitějším pohybům a u mentálně retardovaných ještě o jejich stabilizaci a zapamatování. U všech druhů, i těch nejtěžších postižení, se jeví významná role rytmu jako vhodného impulsu působení (Jansa, 2007).

- Technická příprava

Proces osvojování a zdokonalování sportovních dovedností má u sportovců se zdravotním postižením svá specifika. Mohou vyplývat jednak z nedostatečných kondičních předpokladů, jednak z dysfunkcí CNS, ale i z mentální retardace. To se zejména projevuje v počátečních fázích motorického učení při seznamování se s pohybovým úkolem a s jeho pochopením, ale i při nácviku pohybu (Čichoň, 2005).

U nevidomých se např. uplatňuje "vedení" pohybu, tzn. vedení končetiny po dráze pohybu, nebo stylizace polohy nebo postoje. Např. neschopnost samostatného pohybu, nejasné a zdlouhavé vyjadřování, obtížné chápání souvislostí, absence zrakové kontroly, malá sebedůvěra atp. Zdokonalení dovedností u zdravotně postižených zpravidla trvá déle a vyžaduje soustavné opakování. Fázi stabilizace lze dosáhnout u výjimečných jedinců, kteří mají vysokou míru sebekontroly a silnou motivaci (Čichoň, 2005).

- Taktická příprava

V individuálních soutěžích zdravotně postižených sportovců se týká především rozložení sil. Např. i vrhači vozíčkáři provádějí všechny tři pokusy najednou proto, aby nemuselo docházet ke složitému přemístování. Naproti tomu ve sportovních hrách (basketbalu či tenisu na vozíčku) je u vyspělých jedinců a družstev uplatňována týmová taktika v plném rozsahu. Zvládnutí procesu výběru řešení a rozhodování, včetně realizace v soutěži, je nad síly některých druhů postižení. Nácvik a zdokonalování taktického jednání právě v souvislosti s mentální úrovní se stává významným faktorem úspěšnosti v soutěžích (Čichoň, 2005).

- Psychologická příprava

U sportovců se zdravotním postižením je závažná proto, že zde kromě emočních stavů hrají značnou roli i některé volně nekontrolovatelné neuropsychické procesy. Hlavním úkolem je regulace aktuálních psychických stavů před soutěží, v průběhu soutěže a po jejím skončení. Velmi závažné je ale celkové ovlivnění osobnosti postiženého sportovce (Čichoň, 2005).

Prakticky již před započítím sportovní přípravy jde o získání sebedůvěry a takové psychické rovnováhy, která je předpokladem aktivního přístupu k životu a tím i zapojení do sportovní přípravy. Jedná se i o překonání ostychu a odhalení své nedostatečnosti na jedné straně, často ale také o regulaci neopodstatněných ambicí uplatňovaných nároků. Velice důležitá je interakce mezi trenérem a sportovcem,

sportovci navzájem a dalšími účastníky. U některých druhů zdravotních postižení je interakce velmi často ztížená právě v důsledku omezení vyplývajících z existujících poruch. Zcela zásadní je partnerský, tzn. rovnocenný vztah mezi trenérem a sportovcem, protože ten kompenzuje převážně podřízený vztah sportovce (pacienta) v procesu léčení a rehabilitace vůči lékaři, rehabilitačnímu pracovníku atd. (Čichoň, 2005).

### **2.8.2. Zatížení a zatěžování u zdravotně postižených**

Zatěžování je u jedinců se zdravotním handicapem značně komplikované. Výběr tréninkových prostředků je zúžen. Chybí možnost střídavě zatěžovat různé svalové partie, tím dochází k prodloužení doby nezbytné pro regeneraci. Proto vedle velikosti adaptačního podnětu a délky jeho trvání je důležitá frekvence opakování, tj. často zatěžování v jednom tréninkovém dnu, týdnu apod. Existuje reálné nebezpečí přetrénování (např. jedné funkční končetiny). Proto je potřeba věnovat pozornost sledování zdravotního stavu a průběhu onemocnění či úrazu. Z uvedeného vyplývá nezbytnost odpovídajícího zotavování. Nejde jen o obnovu funkcí organismu, ale i o psychické vyladění (Čichoň, 2005).

### **2.8.3. Cykly ve sportovním tréninku**

Základem procesu adaptace ve sportovním tréninku je střídání zatížení se zotavením. Stejně tak se v dlouhodobém tréninkovém procesu musí objevovat období se zatížením vyšším a období se zatížením nižším. Pokud by se tato období určitým způsobem nestřídala, došlo by u sportovců k přetížení a přetrénování, které by se negativně projevilo na jejich dlouhodobé výkonnosti. Základním dělícím kritériem pro rozlišení typů cyklů je jejich délka.

Z hlediska času proto rozlišujeme cykly:

- **Víceletý cyklus**

Tento cyklus se uplatňuje především u reprezentačních družstev a u přípravy mládeže. V klubové praxi se poměrně obtížně realizuje.

- **Roční tréninkový cyklus**

Jak již vyplývá z názvu, délka tohoto cyklu je jeden rok (jedna sezóna), skládá se z mikrocyklů.

- Makrocyklus

Dlouhodobý cyklus, tzv. období ročního tréninkového cyklu, jehož délka je jeden až tři měsíce. V praxi rozeznáváme mikrocyklus přípravného, předzávodního, závodního a přechodného období. Makrocyklus je tvořen mezocykly.

- Mezocyklus

Střednědobý cyklus, zpravidla trvá 4 týdny, ale je i delší (5-6 týdnů) nebo kratší (2týdny). Je tvořen spojením 2 a více mikrocyklů.

- Mikrocyklus

Krátkodobý cyklus, zpravidla týdenní nebo kratší (3-4 dny) či delší (až 10 dnů). Je základní jednotkou cyklů (Pavliš, 1995).

### **3. Cíle a úkoly práce**

#### **3.1. Cíl práce**

Na základě průzkumu shromáždit podklady týkající se přípravy týmu, účasti v soutěži a financování klubu. Dílčím cílem je návrh tréninkového plánu na ledě i mimo led s ověřením v praxi (SKV Králové České Budějovice).

#### **3.2. Úkoly práce**

- Shromáždění a studium odborné literatury a dalších materiálů k tématu
- Použití dostupné metody k získání doplňkových dat k teoretické části práce
- Vytvoření tréninkového modelu pro SKV Králové České Budějovice
- Ověření v praxi (prosinec 2012 – únor 2013)
- Testování bruslařských dovedností
- Testování svalových dysbalancí
- Diskuze na základě získaných zkušeností
- Stanovení závěrů a doporučení do další činnosti sledge hokejového týmu

#### **3.3. Odborné otázky**

- Otázka č. 1: Předpokládám, že systematická příprava s důrazem na nácvik herních činností jednotlivce zlepší jejich úroveň.
- Otázka č. 2: Předpokládám, že adekvátní zvládnutí herních činností jednotlivce zlepší úroveň nácviku herních kombinací i organizace hry mužstva.

## 4. Praktická část

V praktické části se zabývám problematikou přípravy hráčů sledge hokeje českobudějovického týmu. Popisuji metody, které jsem použil při sběru dat, abych došel k cíli, a charakterizuji zkoumaný vzorek. Následující kapitola přináší výsledky a hodnocení výzkumu. Dále v praktické části vytvářím příklady cvičení na ledě i mimo led.

### 4.1. Použité metody a techniky šetření

V rámci výzkumu jsem provedl analýzu a resyntézu textu odborné literatury, dále jsem zvolil tři metody sběru dat: přímé pozorování, dotazník, rozhovor, testování. Pro utřídění a vyhodnocení dat jsem zvolil metodu škálování.

Pozorování je nejstarší a nejrozšířenější metodou získávání dat. Někteří autoři považují pozorování za nejdůležitější a nezastupitelný způsob shromažďování materiálu při studiu pedagogické reality. Na dobré pedagogické pozorování jsou kladeny určité požadavky, jsou to např.: specifikace objektu pozorování, zaměřenost pozorování na cíl, organizovanost pozorování, přesný záznam pozorování (Chráska, 2007).

Metoda dotazníková je velmi frekventovaná při získávání dat v pedagogickém výzkumu. Metoda slouží k hromadnému získávání údajů od dotazovaných (zkoumaných) osob. Samotný dotazník je soustava předem připravených otázek, na které dotazovaná osoba odpovídá písemně (Chráska, 2007).

Rozhovor je metoda shromažďování dat, která spočívá v bezprostřední verbální komunikaci výzkumného pracovníka a respondenta. Velkou výhodou rozhovoru oproti jiným výzkumným metodám je navázání osobního kontaktu, který umožňuje hlubší proniknutí do motivů a postojů respondentů. U rozhovoru můžeme sledovat reakce respondenta na kladené otázky a podle nich usměrňovat jeho další průběh. Podle toho, jak dalece je rozhovor výzkumníkem řízen, je možno rozlišit rozhovor strukturovaný, polostrukturovaný a nestrukturovaný (Chráska, 2007).

Test lze definovat jako zkoušku, úkol, identický pro všechny zkoumané osoby s přesně vymezenými způsoby hodnocení výsledků a jeho číselného vyjadřování. Testy lze třídit podle různých kritérií. Obecně je přijímáno např. dělení na testy schopností, testy osobnosti a testy výkonu. Testy schopností jsou konstruovány tak, aby se pomocí nich poznalo jaké schopnosti jedinec má pro řešení určitých úloh nebo situací určitého

typu. V pedagogických výzkumech se velmi často používají testy výkonu, které měří výkonnost jedince v určitých oblastech (Chráska, 2007).

Metodou škálování lze posuzovat jinak neměřitelné kvality určitých jevů tak, že k posuzované hodnotě daného jevu přiřazujeme určitou kvantitativní hodnotu na škále. Při použití škály k výzkumným účelům tuto hodnotu přiřazuje odborník, expert. Posuzovací stupnice vymezený rozměr, na němž nebo kolem něhož se umisťují úsudky. Přičemž tato metoda zajišťuje určitou objektivnost a dovoluje kvantitativní zachycení jevu. Při použití numerické posuzovací stupnice hodnotí posuzovatel zkoumaný jev a přiřadí k tomuto hodnocení číselně označenou variantu, která se mu jeví nejpříjemnější (Pelikán, 2011).

## 4.2. Charakteristika souboru

Soustředil na českobudějovický sledgehokejový tým, který se účastnil pravidelných tréninků v počtu 10 hráčů, z toho 3 nepostižení hráči. Věkové rozmezí postižených hráčů 32 – 44 let, nepostižených 25 – 35 let.

Tabulka 1 - Specifikace hráčů

Hráč č.	Věk	Druh postižení	Stupeň postižení
1	44	vrozená vada - nevyvinutá dolní část končetin od lýtek dolů, srovnáváno s oboustrannou podkolení amputací	II. stupeň
2	42	vrozená vada - oboustranná podkolení amputace	II. stupeň
3	37	paraplegie	III. stupeň
4	39	oboustranná amputace - LDK nad kolenem, PDK pod kolenem	III. stupeň
5	36	Charcot – marie - toth syndrom	III. stupeň
6	32	paraplegie	III. stupeň
7	42	Charcot – marie - toth syndrom	III. stupeň
8	23	nepostižený	
9	35	nepostižený	
10	25	nepostižený	

### **4.3. Organizace praktického šetření**

První metoda, kterou jsem použil, byla metoda pozorování. Používal jsem přímé pozorování tréninkových jednotek, které jsem zaznamenával do vlastního protokolu. V období říjen až listopad 2012 jsem navštěvoval tréninkové jednotky a utkání. Systematicky jsem sledoval určité jevy daného tématu. Příprava probíhala většinou na 2. ploše Budvar arény v pozdních večerních hodinách. Pozoroval jsem náplň jednotlivých tréninkových cvičení, taktiku hry i samotnou jízdu na sledgi. Některých tréninků jsem se účastnil i aktivně, členové týmu mi zapůjčili sledge i další potřebnou výstroj. Po této fázi jsem udělal rozbor, podle kterého jsem vytvořil příklady cvičení na ledě i mimo led.

Druhým nástrojem výzkumu byl průzkum formou dotazníku. Výhody dotazníku spočívají v úspoře času a finančních prostředků a data lze lépe kvantitovat. Dotazníkové šetření proběhlo pomocí elektronické pošty. V průběhu listopadu 2012 jsem s dotazníkem oslovil trenéry a vedoucí všech osmi sledge hokejových týmů hrajících v sezóně 2011/12. Pro svůj výzkum jsem použil nestandardizovaný dotazník s celkem 21 otevřenými i uzavřenými položkami, viz. Příloha č. 1. Bohužel se vrátilo zpět jen pět vyplněných dotazníků.

Třetím nástrojem byly nestrukturované rozhovory s nejbližšími členy sledge hokejového týmu.

Pro zjištění účinnosti 12 – ti týdenního tréninkového cyklu jsem použil metodu testování. Vytvořil jsem testy na herní bruslení bez kotouče a s kotoučem, dále jsem převzal a použil testy na svalové dysbalance.

### **4.4. Stávající tréninková náplň SKV Králové České Budějovice**

Prvním úkolem mého výzkumu bylo pomocí metody pozorování zaznamenat a vyhodnotit na jaké úrovni je současný sportovní trénink českobudějovických sledge hokejistů jak na ledě, tak mimo led.

Podle Dovalila, sportovní trénink ve skutečnosti probíhá jako komplexní proces. V detailnějším pohledu to znamená pojímat ho jako:

- proces morfologicko - funkční adaptace,
- proces motorického učení,



- proces psychosociální interakce.

Jmenované procesy vymezují sportovní trénink jako celek, při tom se vzájemně podmiňují, prolínají a doplňují.

Z těchto procesů, které vymezují sportovní trénink, jsem si vybral pro dosažení mého cíle proces morfologicko-funkční a motorického učení.

Morfologicko – funkční proces je schopnost přizpůsobovat se vlivům prostředí, proces motorického učení je osvojování, zdokonalování a stabilizace dovedností (Dovalil, 2009).

Na základě rozboru klubových tréninkových jednotek jsem dospěl k názoru, že z hlediska morfologicko – funkčního procesu mají tréninky spíše vytrvalostní charakter. Tréninky začínají dvaceti až třiceti minutovým kondičním bruslením na dlouhé úseky. Hráči jezdí osmičky přes celé hřiště, nedodržují přestávky na odpočinek. Rychle se dostanou do únavy a „zataví se“. Při následném nácvičku herních kombinací a systémů jsou rychlostní a koordinační schopnosti kvůli místní únavě svalů horní poloviny těla značně utlumeny. Rozvoji silových a rychlostních schopností se českobudějovičtí sledgheokejisté věnují z mého pohledu málo.

V procesu motorického učení sledgheokejisté rozvíjí pouze základní herní dovednosti na velkém prostoru. Takto nastavený proces však nevede k následnému rozvoji a zdokonalování.

Z pozorování utkání jsem zjistil, že sledghe hráči v České republice jsou trénováni spíše do vytrvalostního pohybu a to se odráží ve stylu hry. Z mého pohledu by měl být trénink veden mnohem více do rychlosti a ve vyšší intenzitě. Momentálně chybí silovější typy hráčů a ty získáme zlepšením tréninku na ledě. Další rozdíl vidím v přípravě na tréninkovou jednotku, která není žádná.

Další nedostatek spatřuji v obsahu tréninku. Náplní tréninků jsou zejména herní kombinace a herní systémy. Rozvoj individuálních herních činností a individuální taktiky se v trénincích skoro neobjevuje. To je častá chyba ve sportovní přípravě dětí. Takový obsah tréninků je spíše vhodný pro dospělé a technicky vyspělé hráče, kteří si v dětství osvojili individuální dovednosti. Sledgheokejisté jsou dospělí, ale vzhledem k tomu, že sportu a hře se začali věnovat až v dospělém věku, tak v herním myšlení jsou na úrovni dětí a navíc nemají zvládnuté individuální dovednosti

Na základě tohoto zjištění a zkušeností s dětským hokejem chci představit nový model přípravy, který chci realizovat v závěrečné části sezóny. Porovnání stávající a mnou navrženou tréninkovou náplní bude zmíněno v závěrečné diskuzi.

#### **4.5. Náplň tréninkového cyklu na 12 týdnů pro SKV Králové**

Stejně jako lední hokej je i sledge hokej je týmový sport, ve kterém vyhrávají nebo prohrávají mužstva a ne jedinci.

Jednotlivé individuální výkony se slučují do týmového výkonu. Zdokonalení individuálních činností by mělo přispět k lepšímu týmovému výkonu. Je nutné brát v úvahu, že každý jedinec je limitován svými dovednostmi, kondičními, psychickými předpoklady a zdravotním stavem. V této práci chci uvést příklady cvičení pro hráče sledge hokeje, které by mohly zlepšit jeho výkonnost. Hlavním faktorem zlepšení je dovednost na ledě. Pro zlepšení na ledě hraje důležitou roli kondiční připravenost. Souhra přípravy na ledě a mimo led je nezbytnou součástí komplexního vývoje a zdokonalování hráče sledge hokeje.

Předpokládám, že současné chyby v tréninku se přenášejí do utkání, ve kterých se Králům nedaří herně ani výsledkově. Špatné výsledky mohou být důvodem k nízké účasti hráčů na trénincích i v utkáních v posledních třech sezónách. Do utkání nastupují velice často v počtu, kdy někteří hráči nestřídají. Pokud má soupeř alespoň dvě kompletní pětice hráčů a možnost pravidelného střídání, nemají Jihočeši v zápasech větší šanci na úspěch. Kvůli rychlejšímu nástupu únavy, ztrátě rychlosti bruslení, koordinace a techniky prohrávají většinu utkání.

Mnou navržený tréninkový cyklus na 12 týdnů obsahuje nová cvičení na ledě, která budou zařazována v prvních 45 minutách každé tréninkové jednotky. Tato cvičení jsou zaměřená na bruslení a herní činnosti jednotlivce. Novinkou v tréninkovém procesu bude i příprava mimo led, kterou budou sledge hokejisté pravidelně absolvovat před nebo po tréninku na ledě. Náplň suché přípravy bude posilování a protahování, které bude plnit funkci kompenzačního cvičení pro jednostranně zatěžované sportovce.

Předpokládám, že díky novému 12 – ti týdennímu modelu přípravy se hráčilepší v individuálních dovednostech a výkonech na ledě i mimo led.

Hráči budou provádět vstupní a výstupní individuální testy na ledě i mimo led, díky kterým lze zjistit, zda došlo ke zlepšení individuálních dovedností a schopností.

Testy na ledě budou zaměřeny na bruslení a kontrolu kotouče. Při testování mimo led bude ověřena účinnost kompenzačních cvičení.

#### 4.5.1. Příprava na ledě

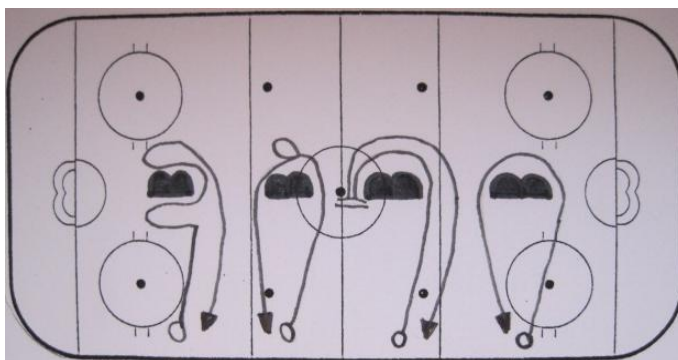
Přípravu na ledě dělíme na dvě základní činnosti, které se navzájem doplňují.

- Bruslení na sledgi – technika, rychlost, změny směru
- Herní činnosti jednotlivce – vedení kotouče, přihrávka, zpracování, střelba

Bruslení na sledgi je základní a z hlediska kondice nejnáročnější činnost. Na bruslení se vážou všechny ostatní dovednosti. Samotná technika a rytmus pohybu jsou při bruslení stejně tak důležité jako síla v pažích. Díky osobní zkušenosti s pohybem na sledgi mohu konstatovat, že pro dospělého začátečníka ve sledge hokeji je největším problémem udržení rovnováhy, manévrování ve sledgi. Bruslení samo o sobě je velice náročným koordinačním a silovým cvičením. Udržení rovnováhy je mnohem těžší pro hráče, kteří mají poruchu stabilizace tělesného jádra a sníženou funkci břišních svalů. Hráč reprezentace, Zdeněk Klíma, mi tyto informace potvrdil. Na sledgi se musí dbát největší důraz na:

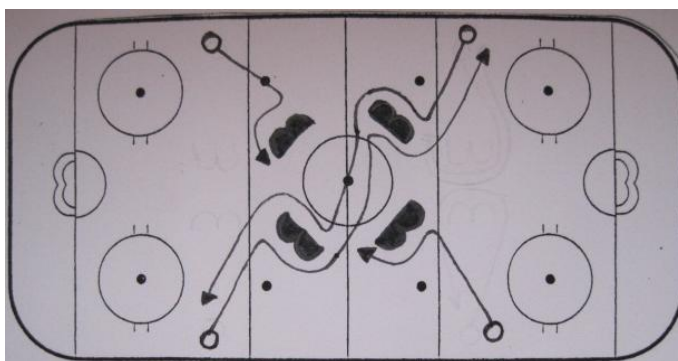
- zrychlení z místa po zastavení
- zrychlení z pohybu
- změny směrů, otočky v rychlosti
- vyjíždění oblouků v rychlosti

Při tréninku bruslení je potřeba zdokonalovat jeho plynulost. Provádíme bruslařské dovednosti a využíváme branek (obr. č. 1). Příklady takto vedených cviků hráče nutí k větší koncentraci na techniku bruslení. Při cvičení se používají všechny bruslařské dovednosti techniky. Start, přímé bruslení, změna směru, obraty a vyjíždění z oblouku.



**Obrázek 1 - bruslení bez kotouče, obratnost**

Dále se zaměřujeme na prostorové vnímání, sledujeme pohyb protihráče a reagujeme na jeho směr (obr. č. 2). Důraz je kladen na první pohyby horních končetin. První tři odpichy musí být velice silové a dynamické. Při samotném utkání silové odpichy pomohou k odpoutání od protihráče a získání buď prostoru pro přihrávku, nebo dostatečný náskok na průnik. Při startu používáme všechny svalové partie v horní části těla a břišní svaly. Je to fyzicky velice náročné.



**Obrázek 2 - bruslení bez kotouče, čtení a reagování**

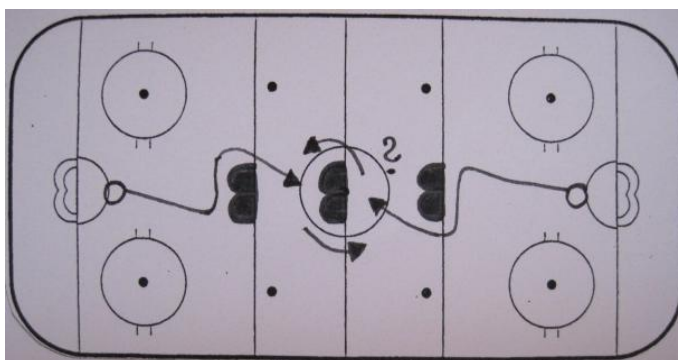
Změny směru jsou velice energeticky náročné, měly by být prováděny v ideálním případě dvakrát za sebou, potom musí následovat přihrávka, střelba nebo pomoc zdvojujícího spoluhráče. Tato cvičení se zařazují v první části tréninku. Hráč se rozcvičí, zapracuje a zdokonalí své bruslařské dovednosti. V první fázi bez kotouče, v druhé fázi s kotoučem.

Dynamické změny směru, jak v bruslení, tak v práci s hokejkami by se měly opakovat v každé tréninkové jednotce. Hráč se pomocí takových typů cvičení adaptuje na vyšší tempo provedení a herní rychlost.

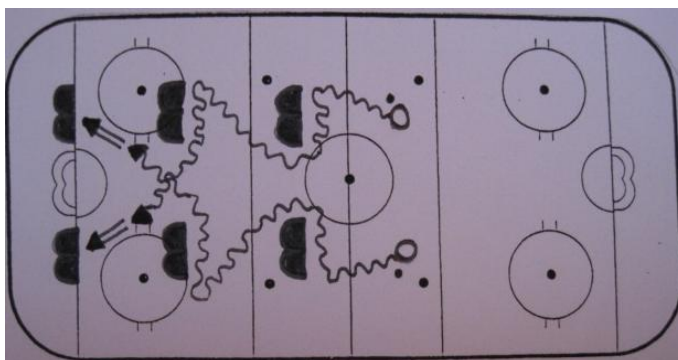
Zmenšením prostoru a časového intervalu se zvyšuje intenzita provedení a cvičení splňuje i kondiční stránku. Důležitá je rytmizace pohybu a harmonická reakce

na podnět, kterým je branková konstrukce. Hlavním motorem sledge hokeje je samozřejmě pohyb, ale nejdůležitější je souhra bruslení s hokejovými holemi. Prvky, jakým jsou změny směru, kličkování a fintování, vyjadřují myšlení hráče. Bruslařská obratnost s vedením kotouče by měla být obsahem každého týmového tréninku.

V dalším cvičení (obr. č. 3) zdokonalujeme manévrovací rytmus bruslení. Rytmizace a opakování činností učí hráče získávat dynamičnost, techniku a pohybovou plynulost. Můžeme využít stejného nebo střídavého pohybu kličkování. Proměnlivost cvičení a prostorové změny na kluzišti zabraňují tréninkové monotónnosti (obr. č. 4).

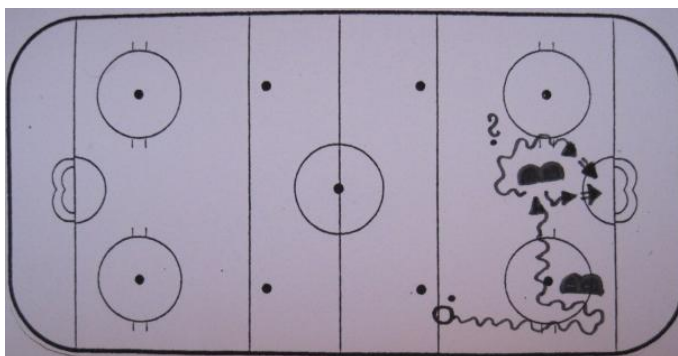


**Obrázek 3 - bruslení bez kotouče, čtení a rozhodování**



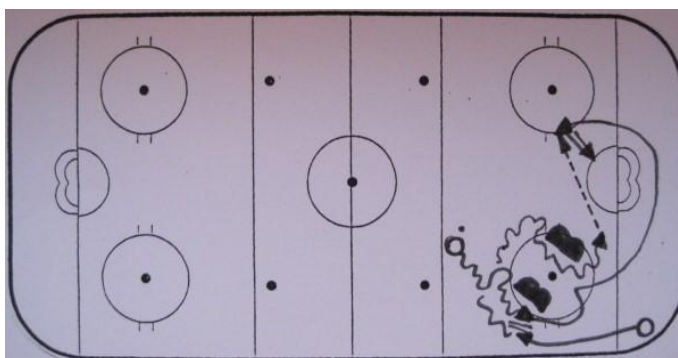
**Obrázek 4 - bruslení s kotoučem, kličkování, střelba**

Pomocí branek coby překážek vznikají herní situace a nabízejí pozitivní dovednostní návyky. Cvičení by měla mít dva motorické pohyby a pak zakončení. Dalším prvkem tréninku na malém prostoru je rozhodování (obr. č. 5).



**Obrázek 5 - bruslení s kotoučem, rozhodování, střelba**

Vznikají různé alternativní možnosti řešení. Opakováním a osvojováním činností dochází k rozhodovací automatizaci. Vytváří se návyk pro rychlé změny voleb řešení a možností improvizace. Hráč startuje s kotoučem, po průniku zvrtná klička a pak vzniká rozhodovací situace, poslední nejdůležitější a tím je zakončení. Na malém prostoru se nacvičují individuální činnosti. Do nácviku se zapojuje i spolupráce dvou hráčů (obr. č. 6). Využíváme většinou prostor v útočném pásmu. Branky nám opět nahrazují protihráče k manévrum a ke spolupráci hráčů. Uvolňování hráče s kotoučem, přihrávání a střelba jsou hlavními faktory. Důležité je zrychlení a zpomalení hráče na přihrávku do volného prostoru. Zakončení by mělo být jednoduché po jedné přihrávce. Spolupráce hráčů je spojena s technickou vyspělostí.



**Obrázek 6 - spolupráce 2 hráčů, střelba**

Trénink kontroly kotouče a kličkování pomáhá zvýšit individuální a tím pádem i týmový výkon. Hry a cvičení na zmenšeném prostoru mají ideovou podobnost s utkáním. Příklady cvičení se dají použít v individuálním i týmovém tréninku. Využití branek, které simulují bránícího hráče, se mi osvědčilo v tréninku dětí i mládeže. Výhodou je šířka, která nutí hráče zpomalit, udělat dlouhou kličku, reagovat a pak

zrychlit do průniků a zakončení na branku. Všechny prováděné změny směru na ledě jsou fyzicky náročné. Rozvoj pohybových schopností je nezbytnou součástí přípravy sledge hokejisty.

#### **4.5.2. Příprava mimo led**

Příprava mimo led je nedílnou součástí přípravy hráče sledge hokeje. Kondiční trénink v přípravě mimo led má své opodstatnění. Hráč sledge hokeje by měl trénink mimo led využívat především pro rozvoj silových schopností a technických dovedností s hokejovými holemi. Základ cviků tvoří pohyb, pomocí kterého působíme na vybranou svalovou skupinu. Cviky provádíme ve zvoleném rytmu a tempu. Cvičíme s vlastní vahou těla nebo používáme náčiní.

V přípravě mimo led sledge hokejista využívá omezených možností. Pro pohyb na sledgi hráč potřebuje nejen silné paže, ale celý svalový aparát v horní části těla. Posilování je nejčastější přípravou pro sledge hokejistu. Při posilování je nezbytné mít v patrnosti základní pravidla a fakta.

- Posilováním oslabených svalů odstraníme jejich funkční neschopnost a zlepšíme vzájemnou spolupráci s ostatními svaly.
- Posilováním vznikají změny v celém funkčním systému.
- Posilováním svaly sílí, zvětšují se a současně s nimi sílí kosti, klouby a šlachy.
- Posilovací cvičení je individuální záležitost. Každý jedinec reaguje jinak na zatížení.
- U každého cviku stále kontrolujeme správnou techniku.
- Při frekvenci cvičení 1x týdně vzrůstá síla pomalu. Při frekvenci 2 - 3x týdně vzrůstá síla rychleji.
- Podněty lze zvětšovat: přidáváním zátěže, zvyšováním počtu opakování a sérií, vyšší intenzitou cvičení.

Ve své práci se snažím vybrat optimální cviky a pomůcky jako malé činky a medicinbaly. Posilování horní části těla je pro sledge hokejistu nejdůležitější činností, protože mu umožňuje pohyb po ledové ploše. Všechny cviky lze použít jak v tělocvičně, tak v domácím tréninku. Důležitou roli hraje zdravotní stav sportovce. Je nutné rozlišovat, jestli handicapový sportovec cvičí individuálně nebo s asistentem.

### Cvičení s malými činkami

Výhodou cvičení s malými činkami je jejich manipulace. Vybral jsem základní cviky. Jako příklady cviků na posilování svalů ramen, paží a trupu mohou sledge hokejisté provádět upažování vsedě (obr. č. 7) a tlak činek od ramen do vzpažení (obr. č. 8). Vybírám jednoduché cviky, důležité je jejich technika provedení. Podle výkonnosti určíme počty opakování a počet sérií. Lze cvičit i v časových intervalech formou kruhového tréninku. Hmotnost činek určíme, podle silových dispozic jedince.



**Obrázek 7 - upažování v sedu**



**Obrázek 8 - vzpažování v sedu**

Při dalším cvičení využíváme leh na zádech a břiše. Upažováním vleže se posilují převážně svaly hrudníku (obr. č. 9). Příklad posilování zádových svalů v lehu na břiše (obr. č. 10).





**Obrázek 9 - upažování vleže**



**Obrázek 10 - upažování v lehu na břicho**

### Cvičení s medicinbaly

Pro rozvoj výbušné síly horní poloviny těla se mi v přípravě mimo led osvědčují hody a vrhy těžkými plnými míči, kdy využíváme plyometrickou metodu. Medicinbaly lze použít ve dvojici i samostatně, kdy sportovec hází medicinbal o zeď. Mezi základní pohyby patří obouručný odhod trčením od hrudníku (obr. č. 11), odhod ze strany za pomoci rotace trupu (obr. č. 12), autový odhod (obr. č. 13). Při této metodě je fáze přijímání míče stejně důležitá jako fáze odhodová.



**Obrázek 11 - odhod míče trčením**



**Obrázek 12 - odhod míče rotací trupu**



**Obrázek 13 - autový odhod míče**

### **Příklady protahovacích cvičení – strečink**

Pojem strečink označuje proces prodlužování vazivové tkáně a svalů. Výzkumné práce prokázaly, že pohyblivost neexistuje jako obecná vlastnost, ale že je charakteristická pro jednotlivé klouby a jejich pohyb. Rozsah pohybu je tedy specifickou vlastností každého kloubu v těle. Strečink umožňuje protažení zkrácených svalů a snížení svalového hypertonu, který vzniká při přetěžování některých svalových skupin. Hendikepovaný sportovec může být například ztuhlý v ramenních kloubech. Strečinkové cviky nezbytně patří do přípravy sledge hokejisty. Při sledge hokeji jsou přetěžovány šíjové vzpřimovače (obr. č. 14), prsní svaly (obr. č. 15), svaly zadních stran paží (obr. č. 16) a svaly zápěstí (obr. č. 17).



**Obrázek 14 - protažení šíjových vzpřimovačů**



**Obrázek 15 - protažení prsních svalů**



**Obrázek 16 - protažení svalů ramene, tricepsu**



Obrázek 17 - protažení svalů předloktí

### 4.5.3. Speciální testy na ledě

Testy na ledě zjišťujeme úroveň specifických pohybových schopností a dovedností na ledě. Testy vycházejí z požadavku současných trendů hry s jasnými nároky na důležité atributy hry, jako je manévrování, včasné dobruslování soupeře při ztrátě kotouče, založení rychlého protiútoky při získání kotouče. To vše s prudkými změnami směru za pomoci krátkých oblouků a brzd. Takový styl hry klade stále větší požadavky na hráčovu kondici, odolnost, kvalitu a intenzitu bruslení, elitní dovednosti. To vše ve stále se zmenšujícím herním prostoru a v kratším časovém úseku.

#### Test č. 1 – bruslení bez kotouče – oblouky, přímá jízda, brzdy

Hodnotící parametry a jevy:

- Rychlost bruslení – měří se čas, během kterého hráč co nejrychleji projede určenou trasu dle nákresu.
  - Technika bruslení – hodnotí se plynulost, přesnost bruslení
- Numerická posuzovací škála
- 1 – čas  $\leq 25$  vteřin, přesné projetí určené dráhy bez vyjetí a zastavení mezi brankami, plynulé vyjíždění oblouků
  - 2 – čas 25 – 29 vteřin, 1 až 2 vyjetí z určené dráhy nebo zastavení mezi brankami, částečně plynulé vyjíždění oblouků
  - 3 – čas 30 – 34 vteřin, 2 až 3 vyjetí z určené dráhy nebo zastavení mezi brankami, částečně plynulé vyjíždění oblouků
  - 4 – čas  $\geq 35$  vteřin a více, 3 a více vyjetí z určené dráhy nebo zastavení mezi brankami, přerušování jízdy v obloucích

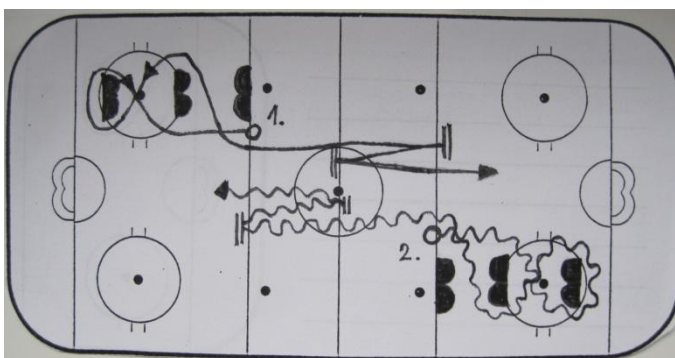
## Test č. 2 – bruslení s kotoučem – oblouky, přímá jízda, brzdy

Hodnotící parametry a jevy:

- Rychlost bruslení – měří se čas, během kterého hráč co nejrychleji projede s kotoučem na holích určenou trasu dle nákresu.
- Technika bruslení – hodnotí se plynulost, přesnost bruslení
- Technika holí – hodnotí se jistota při vedení kotouče

Numerická posuzovací škála

- 1 – čas  $\leq 30$  vteřin, přesné projetí určené dráhy bez vyjetí a zastavení mezi brankami, plynulé vyjíždění oblouků, bez ztráty kotouče z holí.
- 2 – čas 31 – 34 vteřin, 1 až 2 vyjetí z určené dráhy nebo zastavení mezi brankami, částečně plynulé vyjíždění oblouků, 1 ztráta kotouče
- 3 – čas 35 – 39 vteřin, 2 až 3 vyjetí z určené dráhy nebo zastavení mezi brankami, částečně plynulé vyjíždění oblouků, 1 - 2 ztráty kotouče
- 4 – čas  $\geq 40$  vteřin a více, 3 a více vyjetí z určené dráhy nebo zastavení mezi brankami, přerušování jízdy v obloucích, více jak 2 ztráty kotouče



Obrázek 18 - speciální testy na ledě

### 4.5.4. Testy svalové nerovnováhy

Abychom mohli proces kompenzačních cvičení cíleně zaměřit pro jednotlivé oblasti hybného systému a zároveň ověřili účinnost přípravy sledge hokejistů mimo led, je důležité zjistit změny v kloubním systému, které nastaly v důsledku zkrácení či oslabení svalů. Testy budou zaměřeny na oblasti hrudníku a ramen, u kterých předpokládám přetížení a na oblast mezilopatkových svalů, u kterých předpokládám oslabení.

### Test č. 3 – Prsní svaly - V lehu pokrčmo vzpažit

Hodnotící parametry:

- Pozice paží – hodnotíme natažení paží v loktech, vzdálenost loktů od podložky
- Kontakt zad s podložkou – hodnotíme prohnutí v bedrech, míru odlepení od podložky

Numerická posuzovací škála

- 1 – paže proprnuté v loktech, lokty v kontaktu s podložkou, odlepení beder od podložky  $\leq 3$  cm.
- 2 – paže mírně pokrčené v loktech, lokty  $\leq 3$  cm nad podložkou, odlepení beder od podložky 4 – 6 cm
- 3 – paže mírně pokrčené v loktech, lokty 3 až 6 cm nad podložkou, odlepení beder od podložky 7 cm a více.
- 4 – paže pokrčené v loktech, lokty 7 cm a více nad podložkou, odlepení beder od podložky 7 cm a více

### Test č. 4 – Svaly ramen – V sedu skrčení vzpažmo a zapažmo

Hodnotící parametry:

- Pozice paží, rukou - vzdálenost mezi prsty pravé i levé rukou za zády, test provádíme z obou stran.

Numerická posuzovací škála

- 1 – prsty obou rukou se dotknou z obou stran nebo mají mezi sebou vzdálenost  $\leq 3$  cm
- 2 – vzdálenost mezi prsty obou rukou 4 - 7 cm
- 3 – vzdálenost mezi prsty obou rukou 8 - 11 cm
- 4 – vzdálenost mezi prsty obou rukou  $\geq 12$  cm

### Test č. 5 – Dolní fixátory lopatek

Hodnotící parametry:

- Pozice lopatek při upažení a pokračujícím vzpažení.

Numerická posuzovací škála

- 1 – lopatky jsou po celou dobu pohybu přitisknuty k hrudníku, ramena a lopatky se nezvedají.

- 2 – lopatky se během pohybu mírně zvedají a odlepují od hrudníku, ramena se nezvedají
- 3 – výrazné zvedání lopatek od hrudníku, ramena se mírně zvedají
- 4 – výrazné zvedání lopatek od hrudníku, ramena se výrazně zvedají

## 5. Výsledky a diskuze

Při tvoření a vyvozování závěrů z pozorování a rozhovorů bych zde rád připomněl svůj cíl práce, který zní: Na základě průzkumu shromáždit podklady týkající se přípravy českobudějovického týmu, účasti v soutěži a financování klubu. Dílčím cílem je pomocí rozboru tréninkových jednotek navrhnout vhodný tréninkový plán včetně cvičení na ledě i mimo led s ověřením v praxi při SKV Králové České Budějovice.

V teoretické části jsem chtěl vybrat, nastudovat a analyzovat literaturu o sledge hokeji. Bohužel není žádná dostupná odborná četba o této problematice, vycházel jsem tudíž z obecných informací o sportu zdravotně postižených.

Dalším z úkolů bylo pomocí metody pozorování tréninkových jednotek, zjistit jaké nedostatky má současný trénink sledge hokeje.

Na základě pozorování jsem udělal rozbor, který mi dal výsledky hodnocení tréninkové přípravy. Především jsem sledoval způsob složení tréninkové jednotky a její zaměření. Jedním z velkých zjištění bylo, že tréninkový proces neobsahuje trénink mimo led. Toto zjištění je pro mne velice překvapivé z důvodu zdravotního postižení hráčů, kteří namáhají jen určité svalové partie svého těla. Posilování, strečink a kompenzační cvičení by mělo být základem každého sportovního procesu.

Z dalších výsledků pozorování mi vyšlo, že trénink je zaměřen na vytrvalostní schopnosti. Trénink neobsahuje rychlostní a silové prvky. Z hlediska motorického procesu učení, které je součástí sportovního tréninku, se v tréninkových jednotkách nevyskytovaly nové dovednosti. Trénink obsahoval pouze dovednosti základní, které dále nerozvíjí a nezdokonalují jejich výkonnostní růst. Z těchto všech získaných informací, které jsem zjistil pomocí metody pozorování, jsem se pokusil vytvořit určitý návod na zlepšení přípravy hráčů sledge hokeje. Tyto příklady cvičení na ledě i mimo led by měli dát určitý návod a zamyšlení pro trenéry na změnu přístupu k tréninkovému procesu. Vypracoval jsem tréninkové cvičení na ledě. Cvičení spočívá ve využití branek, které pomáhají ke změně rychlosti. Hráč má před sebou překážku, zpomalí a může lépe cvičit dovednostní prvky jako klíčky a změny směru. Branky zmenšují prostor pro manévrování. Hráči se dostávají do většího prostorového a časového tlaku, musejí rychleji reagovat a rozhodovat se. Výhodou cvičení s brankami je častá změna cviků, tím pádem nevede trénink k monotónnosti. Tento druh cvičení jsem převzal ze své trenérské praxe s malými dětmi. Představuji si přípravu, kde si hráč sledge hokeje



v první polovině tréninkové jednotky zdokonaluje své individuální dovednosti a vzápětí ve druhé části tréninku natrénované prvky zkouší a zařazuje do herních kombinací a samotné hry na malém prostoru.

V další části své práce představuji přípravu mimo led. Fyzické zlepšení lze nejučinněji získat posilováním a samotným pohybem. Uvádím příklady cvičení s různými posilovacími pomůckami. Jejich využití nám pomáhá rozvíjet a zvýšit výkonnost svalových partií. Po posilování následují protahovací cviky. Uvádím základní druhy strečinkových cviků pro sledge hokejisty. Většinou jsem použil cvičení bez pomoci trenéra nebo asistenta.

Navržená cvičení na ledě jsem prováděl se sledge hokejisty v každém tréninku od prosince 2012 do konce února 2013. V tomto období hráči trénovali 1 x týdně po 2 hodinách. Cviky na rozvoj individuálních dovedností zabírali prvních 50 minut tréninkového času. V dalších částech tréninků se hráči snažili použít nacvičené individuální dovednosti v komplexnějších nácvicích herních kombinací a hře.

Po pěti tréninkových jednotkách, ve kterých hráči systematicky prováděli nová cvičení na bruslení a individuální dovednosti byli schopni kvalitněji provést i herní kombinace bez odporu soupeře. Nácvik kombinací nebyl limitován méně kvalitním bruslením a ovládním kotouče jako před započítáním nových cvičení. Hráči měli již částečně zautomatizované základní dovednosti a mohli se soustředit na dovednosti pokročilejší. Jelikož hráčům jednotlivá cvičení šla, panovala v týmu i pozitivnější nálada než dříve.

## **5.1. Výsledky testování bruslení a dovedností**

Zlepšení jednotlivých hráčů v individuálních dovednostech během 12 – ti týdenního tréninkového cyklu potvrdily speciální testy na ledě. Testy vycházely z požadavků současných trendů hry s jasnými nároky na důležité atributy hry, jako je manévrování na malém prostoru pomocí krátkých oblouků v útočném pásmu hřiště, rychlé přímé dojíždění soupeře ve středním pásmu při ztrátě kotouče a založení rychlého protiútoky při získání kotouče. To vše s prudkými změnami směrů za pomoci krátkých oblouků a brzd. Hráči prováděli dva testy. Sestavil jsem dráhu, která simulovala pohyb hráčů při hře bez kotouče i s kotoučem. Hodnotícími parametry byly rychlost a plynulost bruslení. V případě testu na bruslení s kotoučem jsem hodnotil i jistotu ve vedení kotouče.

Tabulka 2 - Speciální testy na ledě

Sezóna: 2012/13		Měření č. 1	Datum: 5. 12. 2012		
Klub: SKV Králové Č. Budějovice		Měření č. 2	Datum: 27. 2. 2013		
Soutěž: ČSHL					
Test →	Bruslení		Bruslení s kotoučem		Poznámka
	5. 12.	27. 2.	5. 12.	27. 2.	
Hráč č. ↓	5. 12.	27. 2.	5. 12.	27. 2.	
1	3	1	4	2	
2	3	3	4	3	
3	4	3	4	3	
4	4	3	4	3	
5	3	2	3	3	
6	3	1	4	2	
7	4	3	4	4	
8	4	2	4	3	
9	3	2	3	3	
10	4	3	4	4	

## 5.2. Výsledky testů svalových dysbalancí

V rámci 12 – ti týdenního modelu tréninkového cyklu hráči absolvovali i přípravu mimo led. Příprava mimo led představovala soubor cviků na posilování s malými činkami a medicinbalem a protahovací cvičení. Posilování mělo plnit kompenzační charakter k jednostrannému zatěžování určitých svalových skupin, které sledge hokejisté používají k pohybu na sledgi. Součástí kompenzačních cvičení byly i cviky protahovací, které následovaly vždy po posilování nebo po samotném tréninku na ledě. Hráčům jsem doporučil provádět samostatně protahovací cvičení minimálně 2 x týdně nad rámec společného tréninku. Kvůli ověření účinnosti kompenzačního cvičení prováděli hráči tři testy. Dva testy jsem zaměřil svalové skupiny s tendencí ke zkrácení, jeden test na svalovou skupinu s tendencí k oslabení. Z výsledku testů je patrné, že pravidelné a dlouhodobé kompenzační cvičení je velice účinné nejen kvůli zlepšení v testech samotných, ale hlavně z hlediska zdravotního a rychlejší regenerace po silově náročných trénincích na ledě i mimo led.

Tabulka 3 - Testy svalových dysbalancí

Sezóna: 2012/13				Měření č. 1	Datum: 5. 12. 2012		
Klub: SKV Králové Č. Budějovice				Měření č. 2	Datum: 27. 2. 2012		
Soutěž: ČSHL							
Test →	Prsní svaly		Svaly ramen		Dolní fixátory lopatek		Poznámka
	5. 12.	27. 2.	5. 12.	27. 2.	5. 12.	27. 2.	
Hráč č. ↓							
1	4	3	4	3	3	3	
2	3	3	3	3	3	3	
3	4	3	4	3	3	2	
4	4	2	3	3	3	3	
5	3	3	3	2	2	1	
6	4	4	4	3	3	3	
7	3	2	4	3	2	2	
8	3	1	4	2	2	1	
9	4	2	3	3	3	3	
10	3	2	3	2	3	2	

### 5.3. Výsledky utkání ve 2. polovině sezóny

Během 12 – ti týdenního tréninkového cyklu hrál tým SKV Králové České Budějovice 4 mistrovská utkání v rámci ČSHL. V prosinci a v lednu po dvou utkáních. I přes změnu v náplni tréninku v tomto období a následnému zkvalitnění individuálních dovedností se výsledky českobudějovického týmu nezlepšily oproti předchozím utkáním. Ze 4 utkání Králové zvítězili jednou, třikrát odešli poraženi. I přes to, že většinu utkání prohráli, obraz hry se postupně zlepšoval, jednotliví hráči byli rychlejší a silnější než v předchozím období. Českobudějovičtí sledge hokejisté v utkáních drželi krok se soupeři první dvě třetiny, ve třetí třetině jim již docházely síly. Tento fakt přičítám nízkému počtu hráčů na střídání. Většina mužstev soupeře má alespoň 2 kompletní pětice na střídání, ale Králové hráli nejvíce v sedmi hráčích. Někteří během utkání nestřídají a pak jim chybí síla a rychlost do závěru utkání. Jedním z limitujících faktorů rychlejšího zlepšení v dovednostech je i věk sledge hokejistů. Člověk ve věku 35 – 40 let se, učí hůře novým dovednostem a rozvíjí pomaleji své schopnosti než dítě. Také se domnívám, že pro výraznější zlepšení dovedností a schopností sledge hokejistů je zapotřebí trénovat více než 1 x týdně na ledě. V této otázce hrají roli finance, kdy

klub momentálně nemá prostředky na zaplacení více hodin ledů. Zlepšení v individuálních dovednostech se nestačilo projevit ve výsledcích týmu také z důvodu konce mistrovské sezóny v lednu 2013, kdy mužstvo bylo zhruba v polovině 12 – ti týdenního tréninkového cyklu.

Zlepšení individuálních dovedností na takovou úroveň, kdy selepší i týmový výkon v utkáních, nebude otázkou dvou měsíců, ale minimálně celé sledge hokejové sezóny a to za předpokladu udržení kvality tréninkového procesu.

V závěru této kapitoly vyhodnotím odborné otázky.

- Otázka č. 1: Předpokládám, že systematická příprava s důrazem na nácvik herních činností jednotlivcelepší jejich úroveň.
- Otázka č. 2: Předpokládám, že adekvátní zvládnutí herních činností jednotlivcelepší úroveň nácviku herních kombinací i organizace hry mužstva.

Na základě výsledků speciálních testů na ledě potvrzují předpoklad č. 1, že systematická příprava s důrazem na nácvik a rozvoj herních činností jednotlivcelepší jejich úroveň.

Potvrzují předpoklad č. 2, že adekvátní zvládnutí herních činností jednotlivcelepší úroveň nácviku herních kombinací i organizace hry mužstva a to s podmínkou pravidelného, dlouhodobého a trpělivého nácviku herních činností jednotlivce během ročního tréninkového cyklu.

#### Výsledky mistrovských utkání během 12 – ti týdenního tréninkového cyklu

- Prosinec 2012  
Kings České Budějovice – Studénka 3:1 ((2:1, 1:0, 0:0)  
Kings České Budějovice – Zlín 1:8 (1:1, 0:3, 0:4)
- Leden 2012  
HC Sparta Praha - Kings České Budějovice 7:0 (1:0, 4:0, 2:0)  
SKV Sharks Karlovy Vary - Kings České Budějovice 8:1 (2:0, 2:1, 4:0)

#### Konečné pořadí ČSHL 2012/2013

1. SKV Sharks K. Vary, 2. Sparta Praha, 3. SHK Lapp Zlín, 4. SHK Mustangové Pardubice, 5. Kings Č. Budějovice, 6. HC Studénka. 7. Kohouti Olomouc

## 6. Závěr

Téma, jež jsem si zvolil je zaměřeno na problematiku sledge hokeje v Jihočeském kraji. Cílem práce bylo na základě průzkumu shromáždit podklady týkající se přípravy českobudějovického týmu, účasti v soutěži a financováním klubu. Dílčím cílem bylo pomocí rozboru tréninkových jednotek navrhnout nový tréninkový model s ověřením v praxi. Jak už jsem v úvodu naznačil, jeden z problémů současného sledge hokeje je nedostatek teoretických a praktických poznatků.

Bakalářskou práci jsem rozdělil do dvou částí, teoretická a praktická část. V teoretické části obecně charakterizují problematiku sportu zdravotně postižených, popisují sledge hokej a jeho historii s následným důrazem na SKV Králové České Budějovice. V praktické části jsou popsány použité metody a techniky šetření, organizace praktického šetření, návrh tréninkového cyklu na 12 týdnů. Mezi nejdůležitější kapitoly patří výsledky a vyhodnocení výzkumu.

Metodou pozorování jsem zjistil, že tréninkový proces je veden vytrvalostním směrem a nerozvíjí pro sledge hokej stejně důležitou rychlost a sílu. Tréninkové jednotky neobsahovaly nové dovednostní prvky, ale pouze základní, které již v moderním sledge hokeji ztrácejí účinnost. Dále se sledge hokejisté věnovali převážně herním kombinacím, i přes to, že většina hráčů dostatečně neovládala ani základní herní činnosti jednotlivce a bruslení. V tréninkové přípravě sledge hokejistů chybí tréninky mimo led s kondičním a kompenzačním zaměřením.

Na základě těchto zjištění jsem sestavil plán tréninkového cyklu na 12 týdnů, který jsem aplikoval na tým SKV České Budějovice. V náplni tohoto cyklu byly nová cvičení na ledě na rozvoj bruslení a herních činností jednotlivce a kompenzační trénink mimo led, který obsahoval posilování oslabených svalů a protahování zkrácených svalů.

K tomu, abych mohl zjistit účinnost mého modelu přípravy, jsem hráče otestoval. Hráči prováděli vstupní a výstupní testy na ledě i mimo led. I přes to, že mužstvo SKV Králové nedosáhlo během 12 – ti týdenního tréninkového cyklu lepších výsledků v soutěži než dříve, mohu na základě výsledků testů potvrdit odborné předpoklady, ve kterých upřednostňuji rozvoj individuálních činností jednotlivce v přípravě sledge hokejisty. Jsem přesvědčen, že pokud bude tým pokračovat v započatém stylu přípravy na ledě i mimo led i v dalším období, zlepší se následně týmový herní výkon a dostaví se více vítězných utkání. Předpokládám, že se zlepší výsledky, tým obsadí vyšší patra tabulky a zajistí si účast v play-off soutěže. To by

mělo přitáhnout více zájemců o sledge hokej z řad diváků, zvýšit počet nových hráčů a zájem sponzorů. Věřím, že sledge hokej tak splní roli integračního sportu pro tělesně postižené a půjde výkonnostně i společensky vzhůru.

## Seznam použité literatury

ČIČHOŇ, Rostislav. *Význam pohybových aktivit pro kvalitu života jedinců s tělesným postižením*. Praha, 2005. 178 s., příl. Vedoucí práce Jaroslav Potměšil.

DAŘOVÁ, Klára et al. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2008. 89 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1520-2.

HOŠKOVÁ, Blanka a MATOUŠOVÁ, Miluše. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy: pro studující FTVS UK*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2007. 135 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1392-5.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 265 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1369-4.

JANSA, Petr a DOVALIL, Josef. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory: stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Vyd. 1. Praha: Q-art, 2007, 267 s. ISBN 80-903280-8-3.

KABOŠOVÁ, Svatava Maria. *Skrytá cesta k vítězství: utajené zákulisí sportu*. 1. vyd. Praha: Gutenberg, 2003. 269 s.: il. ISBN 80-86349-10-1.

KÁBELE, Josef. *Sport vozíčkářů*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 1992. 196 s. Kondice. ISBN 80-7033-233-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologická rehabilitace zdravotně postižených: (jak zlepšovat psychický stav nemocných)*. Vyd. 1. Praha: Avicenum, 1985. 163 s.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.

KUDLÁČEK, Martin a kol. *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 122 s. Skripta. ISBN 978-80-244-1655-7.

PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 2., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011, 270 s. ISBN 9788024619163.

SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2006. 230 s. ISBN 80-246-1290-9.

*Školení trenérů ledního hokeje: vybrané obecné obory*. 1. vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje, 1995. 323 s. ISBN 80-900063-8-8.

VÁGNEROVÁ, Marie a HADJ-MOUSSOVÁ, Zuzana. *Psychologie handicapu. 2. část, Rodina a její význam pro rozvoj handicapovaného jedince*. 2., opr. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2003. 71 s. ISBN 80-7083-764-0.

VOTAVA, Jiří, ANGEROVÁ, Yvona a KRIVOŠÍKOVÁ, Mária. *Ucelená rehabilitace osob se zdravotním postižením*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003, 207 s. ISBN 80-246-0708-5.



## Internetové zdroje

Centrum APA [online].c2008-2013, poslední revize 22. 5. 2013 [cit. 2012-12-07].

Dostupné z: <<http://www.apa.upol.cz/web/index.php/e-learningove-texty-cols3/sport/269-sledge-hokej.html>>

Český svaz tělesně postižených sportovců[online].c1990-2013, poslední revize 22. 5.

2013 [cit. 2012-12-06]. Dostupné z: <<http://www.cstps.cz/lyzovani/historie>>

Český paralympijský výbor [online].c2011, poslední revize 3. 5. 2013 [cit. 2012-12-10].

Dostupné z: <<http://www.paralympic.cz/historie/>>

Česká asociace tělesně postižených sportovců [online].c2007-2013, poslední revize

23.5. 2013 [cit. 2012-12-13]. Dostupné

z:<<http://www.caths.cz/index.php?page=archiv&sekce=46>>

Český svaz ledního hokeje [online].c2007-2013, poslední revize 24. 5. 2013 [cit. 2012-

12-03]. Dostupné z: <<http://cslh.cz/text/64-pravidla-sledge-hokeje.html>>

Handinor [online].c2011, poslední revize 20.5.2013 [cit. 2012-11-22]. Dostupné z:

<<http://www.handinor.no/index.php/kjelker-produkter>>

Handisport [online].c2006-2013, poslední revize 13. 1. 2013 [cit. 2012-12-05].

Dostupné z:

<[http://www.handisport.cz/index.php?option=com\\_content&view=category&id=62&Itemid=76](http://www.handisport.cz/index.php?option=com_content&view=category&id=62&Itemid=76)>

International Paralympic Committee [online].c.2010,poslední revize 10. 5.2013

[citováno 2012-12-12]. Dostupné

z:<[http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120925151923848\\_2010\\_10\\_15\\_IPC\\_ISH\\_Classification\\_Regulations\\_FINAL\\_EDITED.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120925151923848_2010_10_15_IPC_ISH_Classification_Regulations_FINAL_EDITED.pdf)>

SHK Lapp Zlín [online].c2011, poslední revize 20. 4. 2013 [cit. 2012-12-07]. Dostupné z: <<http://www.sledgehokejzlin.cz/cshl-2012-2013/>>

SKV Králové [online].c2005-2013, poslední revize 18. 4. 2013 [cit. 2012-11-25]. Dostupné z: <<http://skv-kralove.cz/doc.php>>

## Seznam obrázků

Obrázek 1 - bruslení bez kotouče, obratnost.....	44
Obrázek 2 - bruslení bez kotouče, čtení a reagování .....	44
Obrázek 3 - bruslení bez kotouče, čtení a rozhodování .....	45
Obrázek 4 - bruslení s kotoučem, kličkování, střelba.....	45
Obrázek 5 - bruslení s kotoučem, rozhodování, střelba.....	46
Obrázek 6 - spolupráce 2 hráčů, střelba.....	46
Obrázek 7 - upažování v sedu.....	48
Obrázek 8 - vzpažování v sedu .....	48
Obrázek 9 - upažování vleže.....	49
Obrázek 10 - upažování v lehu na břicho.....	49
Obrázek 11 - odhod míče trčením.....	49
Obrázek 12 - odhod míče rotací trupu .....	50
Obrázek 13 - autový odhod míče .....	50
Obrázek 14 - protažení šíjových vzpřimovačů .....	51
Obrázek 15 - protažení prsních svalů .....	51
Obrázek 16 - protažení svalů ramene, tricepsu.....	51
Obrázek 17 - protažení svalů předloktí.....	52
Obrázek 18 - speciální testy na ledě .....	53

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1 - Specifikace hráčů .....	39
Tabulka 2 - Speciální testy na ledě .....	58
Tabulka 3 - Testy svalových dysbalancí.....	59

## **Seznam příloh**

Příloha č.1 - Dotazník pro sledge hokejové kluby ČSHL

## **Příloha č. 1**

### **Dotazník pro sledge hokejové kluby ČSHL**

1. Název klubu, mužstva
2. Kolik hráčů je ve Vašem kádru sledge hokejového týmu?
3. Kolik je z toho tělesně postižených a kolik zdravých?
4. Máte u týmu asistenty, kteří hráčům pomáhají? Pokud ano, kolik?
5. Máte u týmu kustoda?
6. Jaké trenérské vzdělání (licenci) má Váš trenér?
7. Má Váš trenér ve své blízkosti tělesně postiženého člověka?
8. Kolikrát týdně a jak dlouho trénujete?
9. V jakých časech trénujete?
10. Absolvujete v sezóně i přípravu mimo led v rámci klubu? (kondice, kompenzační cvičení, rehabilitace)
11. Trénujete společně i v létě mimo hlavní sezónu?
12. Máte finanční podporu od města?
13. Máte finanční podporu od kraje?
14. Máte generálního partnera?
15. Platíte pronájem ledové plochy? Pokud ano, řádově kolik za hodinu?
16. Pokryjí Vaše příjmy veškeré náklady klubu?
17. Jste spokojeni s bezbariérovým přístupem na Vašem zimním stadionu?
18. Jste spokojeni s dopravou na zápasy?
19. Pronajímáte pro celý tým autobus?
20. Jste spokojeni s kvalitou rozhodčích ve sledge hokejové lize?
21. Co Vás nejvíce limituje ve Vaší snaze sportovat?
22. Máte nějaký problém, který není obsažen ve shora uvedených otázkách?