Závěrečná práce

TRENÉR – III. TŘÍDY

Plavání s ploutvemi a distanční plavání s ploutvemi

Práce s pukem a rozvoj individuálních dovedností v podvodním hokeji

Vypracoval: Richta Jiří

Datum: 21. 2. 2022

1. Úvod

Podvodní hokej je kolektivní nekontaktní sport, který se hraje na dně bazénu. Cílem hry je dostat puk do soupeřovy brány. Týmy jsou šestičlenné. Hráči jsou vybaveni maskou, šnorchlem a ploutvemi. Dále pak mají ochranné prvky jako čepičku s chrániči uší, rukavici a chránič zubů. K samotné hře se dále používá malá hokejka, kterou hráč vede puk (CMAS_UWHC, 2018).

Práce s pukem je, po zvládnutí fyzické a technické plavecké přípravy, nejdůležitější dovedností hráče. Je založena nejen na teoretickém základu, ale především na praktickém procvičování. Rozvoj osobních dovednostní hráče je důležitou součástí tréninku.

2. Rešerše

2.1. Základní postavení hráče a držení hokejky

Ovládnutí puku vychází ze správného postavení těla. Hráč se pohybuje těsně nade dnem a ruku s hokejkou má v lokti mírně pokrčenou. Pokrčení ruky umožní velký rozsah pohybu s pukem (Obrázek 1.Obrázek 1. Základní pozice těla hráče). Druhá ruka může pomáhat při plavání, ale nesmí omezovat ostatní hráče a bránit ve hře.

Hokejka (Obrázek 2.) se drží za rukojeť, která tvoří přibližně jednu třetinu její délky. Zbylou částí je čepel, která je různě vyprofilovaná a nakosená. Čepel může mít povrchovou úpravou pro lepší přilnutí puku k hokejce. Správný úchop hokejky je dán především postavením palce, který podélně podpírá čepel hokejky (Obrázek 3.). Kontakt s pukem musí vždy probíhat pouze mezi hokejkou a pukem. Hráč nesmí k manipulaci s pukem využívat prsty ruky kterou hokejku drží. Držení hokejky musí být silné a pevné se stále zpevněným zápěstím.

2.2. Individuální techniky hráče

2.2.1. Práce s pukem

Základní techniky jsou tlačení puku po dně, vodění puku na vnitřní a vnější straně hokejky a střídání těchto stran (TIC TAC) a přesuny puku ze strany na stranu a podél těla (WUHA, 1992).

<u>Tlačení puku</u>

Hráč plave dopředu a puk tlačí na vnější hraně čepele. Hokejka je v mírné náklonu, aby zkosení na hokejce puk nezvedalo a ten neměl tendenci přes hokejku přepadnout (Obrázek 4.). Puk je veden blíže ruky, aby nevytvářel moc velkou páku na hokejku.

<u>TIC TAC</u>

Tímto termínem označujeme přesunutí puku z vnější strany čepele na vnitřní stranu. Provádí se přehozením hokejky přes puk a jeho přitažením k hráči, tak aby se ruka, která se přehozením přes puk natáhla, dostala zpět do pokrčené pozice v lokti. Přesunutí puku z vnitřní strany čepele zpět na vnější stranu se provede přehozením hokejky přes puk a jeho vytlačením, aby se ruka opět dostala do výchozí pozice v mírném pokrčení (Obrázek 6.). Při vedení puku na vnitřní straně čepele je třeba hokejku mírně naklonit tak, aby zkosení čepele puk nezvedalo ode dna (Obrázek 5.). Druhou variantou je „přerolování“ puku přes špičku

hokejky (Obrázek 7.). Při této verzi se hokejka nezvedá ode dna a je v neustálém kontaktu s pukem.

Přesun puku ze strany na stranu

Pohyb puku se vede přes osu těla tak, že se puk přesunuje pod rameny ze strany na stranu. Ruka se se podle potřeby natáčí v zápěstí a puk se přesouvá z vnitřní na vnější stranu čepele a naopak (Obrázek 8.). Ruka nikdy nejde do úplného natažení, aby měl hráč vždy možnost přehodit hokejku přes puk. Je potřeba se mírně prohnout v bedrech a přizvednout hrudník tak, aby vznikl prostor pro přesun puku pod tělem. Kyčle jsou stále drženy u dna. Po přesunu puku na druhou stranu hráč přitiskne rameno ke dnu. Tato pozice zabraňuje, aby si soupeř šáhl pro puk pod tělem.

Přesun puku podél těla

Stáhnutí puku podél jedné strany těla začíná jeho přemístěním na vnitřní stranu čepele a dále jeho stažením až na úroveň břicha hráče. Celé tělo se během toho mírně natáčí na bok a je pořád přitisklé u dna, čímž chrání puk před soupeřem za zády. Poté je puk opět vytlačen vpřed a hráč se srovná do základní polohy (Obrázek 9.). Stažení puku na opačnou stranu se opět začíná přesunutím puku na vnitřní stranu čepele a jeho stažením k tělu. Hráč se poté mírně otočí kolem puku na bok a chrání tak puk ramenem ruky, ve které drží hokejku a zády (Obrázek 10.).

2.2.2. Střelba

Provedení střel je značně individuální a záleží na mnoha faktorech jako je tvar a typ hokejky, její povrchová úprava a také typ a materiál, ze kterého je vyroben puk. Důležitou roli také hraje povrch dna bazénu. Reálné provedení je proto dáno především praxí a tréninkem.

Forehand

Forehand je střelba puku z vnější strany čepele hokejky ve směru tlaku palce. Střelu lze rozdělit do třech fází (Obrázek 11.):

- Na začátku má hráč pokrčenou ruku v lokti. Hráč zatlačí hokejkou do puku, přičemž hokejku nemá nakloněnou jako při tlačení puku kupředu, ale narovná jí souběžně se dnem, tak aby zkosení čepele hokejky puk nadzvedlo ode dna.
- Za stálého tlačení puku se ruka začne přetáčet v zápěstí a zvedat špičku hokejky ode dna, tak aby se dostala do téměř kolmého postavení vůči dnu. V ideální případě

se puk roluje po čepeli ke špičce a zvedá se spolu s hokejkou. Důležité je tlačit do palce a hokejku vytahovat do směru střelby. Je třeba mít zpevněné celé zápěstí.

- V poslední fází je střela. Pohyb vychází z celého těla přes rameno až do palce, který tlačí do hokejky. Ruka jde do mírného natažení a hokejka se překlopí před hráče. Puk se v poslední fázi dostává na špičku hokejky a překlopením hokejky ve směru střelby se vymrští před hráče. Hokejka tak působí jako páka.

Backhand

Backhand je střela vycházející z vnitřní strany čepele hokejky. K jejímu provedení je nutné mít opravdu pevné zápěstí. Stažením puku k sobě dochází vlivem nakosení čepele hokejky k nadzvednutí puku ode dna. Poté je důležité hokejkou trochu trhnout k sobě a puk, který je v tuto chvíli v kontaktu pouze s vnitřní stranou čepele vymrštit. Puk by v ideálním případě měl sjet po čepeli ke špičce hokejky, kde bude díky prohnutí čepele vymrštěn do prostoru (Obrázek 12.).

Střela pod tělem

Tento typ střely se dost často provádí naslepo, a proto je důležité mít přehled o postavení spoluhráčů. Hráč si stáhne vnitřní stranou čepele puk pod sebe a za současného přetočení ruky v zápěstí jej prudkým švihem hodí za sebe.

2.3. Interakce mezi hráči

Je důležité si uvědomit, že hokej je nekontaktní sport a že kontakt mezi hráči by dle pravidel měl probíhat pouze přes puk a hokejku.

2.3.1. Přihrávky

Pro předávání puku mezi spoluhráči je potřeba zvládnout kontrolu nad pukem, a to jak přijmutí přihrávky a její zpracování, tak přihrání samotné. Přihrávky by měli být rychlé, přesné a čitelné pro spoluhráče. Naopak protihráč, který se mi snaží puk vzít, by je neměl předvídat. Proto je důležité správně číst hru a přihrávat spoluhráčům přímo na hokejku. Podstatná je i schopnost přihrávat všemi způsoby a směry.

2.3.2. Krytí puku

Jednou z klíčových dovedností je správné krytí puku před soupeřem. Hráč se musí držet u dna a přesouváním puku ze strany na stranu blokovat protihráče zády a ramenem (Obrázek 13. a Obrázek 14.). Nelze však protihráče zády vytlačovat. Ke krytí puku nesmí hráč využívat volnou ruku (CMAS_UWHC, 2018). Je třeba myslet i na to, že mě může protihráč přeplavat. Proto je důležité mít puk u těla a být pohotový.

2.3.3. Sebrání puku z vnitřní strany a z vnější strany hokejky

Pokud není tým v držení puku, pak se jej snaží soupeřovi sebrat. Při obírání soupeře o puk je důležitá rychlost a nepředvídatelnost. Po úspěšném získání puku je třeba puk ihned dostat pod kontrolu a krýt ho. Máme tři možnosti jak připravit protihráče o puk:

<u>Vypíchnutí</u>

Vypíchnutí je nejjednodušší způsob, jak soupeře připravit o puk. Pomocí hokejky nebo její špičky vypíchnu (vyšťouchnu) soupeřovi puk z hokejky a poté jej převezmu. Je třeba být důrazný. Ideální je, aby tento útok byl kontrolovaný a abych vypichoval cíleně za účelem získání puku pod svou kontrolu nebo vypíchnutí puku od soupeře směrem k mému spoluhráči.

<u>Kažení</u>

Kažení, sabotování či „trollení“ a překážení je technika kdy hráč, který není v držení puku, cíleně otravuje hráče s pukem a donutím jej tak udělat chybu, která jej připraví o puk. Například pokud se budu s protihráčem přetlačovat o puk, v jednu chvíli povolím a nechám jej puk nekontrolovaně vystřelit. Ihned poté vplavu mezi něj a puk, který seberu.

<u>Kontrolované obrání</u>

Pokud chci co nejefektivněji získat puk od soupeře je třeba dostat puk pod kontrolu už ve chvíli, kdy se ho dotknu a poté okamžitě jít s pukem do otočky a puk krýt. Jsou dvě možnosti jak puk sebrat:

- Zepředu, stažením puku ze soupeřovi hokejky pomocí „háku“ (špičky) mojí hokejky (Obrázek 15.).
- Shora, tažením puku přes soupeřovu hokejku. V tomto případě je vhodné dát hokejku na plocho (Obrázek 16.).

2.3.4. Souboj na stěně

Souboj na stěně je specifický přítomností pevné překážky (stěny) a omezeného prostoru pro pohyb. Stěnu lze ovšem využít ke krytí puku a k odrazu. Nejvhodnější obehrání soupeře na stěně je vypíchnutím puku za soupeře při stěně, kde už na přihrávku čeká můj spoluhráč.

2.3.5. Obehrávání

K obehrání soupeře, který mi stojí v cestě k jeho bráně je nejjednodušší využít přihrávání mezi spoluhráči. V případě střetu jeden na jednoho je ideální vytvořit špatně předvídatelnou situaci, kdy soupeře zmatu a poté objedu. Nejlepší taktikou, jak nepřijít o puk a dostat jej do brány, je kombinace týmové spolupráce, efektivního krytí puku a omezení přímých soubojů o puk.

3. Závěr

Pro rozvoj osobních dovedností je důležité postupné zvládnutí základních individuálních technik. K jejich tréninku je vhodné vytvářet cviky kombinující jednotlivé techniky. Na začátku tréninku je žádoucí do strečinku zahrnou procvičení zápěstí. Pokud to charakter cviku dovoluje, pak je před samotným cvičením ve vodě vhodné provést demonstraci cviků a jejich následné procvičení nejdříve na suchu. Pro cvičení na suchu můžeme například použít plechovkou od tuňáka a cviky tak lze dělat i doma na podlaze.

K osvojení kontroly nad pukem je vhodné dělat cviky, při nichž se vytváří na dně různé tvary – osmička, hvězda, kruh, atd. Důležité je správné držení těla. Cviky se ze začátku dělají pomalu a postupně se zrychluje. Zprvu si správnost pohybu kontrolujeme pohledem, avšak postupně se snažíme cvik dělat bez pohledu na puk. To je důležité především při hře, kdy by hráč měl neustále sledovat dění kolem sebe. Ze začátku trénujeme na místě a poté provádíme cviky při plavání.

Interakce mezi hráči se trénuje simulací hry jeden na jednoho. Po osvojení a zvládnutí těchto situací je dobré postupně přidávat další hráče. Například dva útočníci proti jednomu obránci, a naopak a poté dva proti dvěma.

Nejvýraznějším specifikem podvodního hokeje je limitace hráče jeho výdrží u dna na jeden nádech. Správné osvojení všech výše uvedených technik společně se čtením hry a správným načasováním pak umožní hráči efektivní hru – tedy být užitečný ve správný čas a na správném místě.

4. Použité zdroje

BentFish Armoury [Online] / autor BentFish Armoury // bentfish. - 2022. - https://bentfishdesign.com/product/carve-290-2011.

Coaching underwater hockey a school´s manual [Kniha] / autor WUHA Wellington UWH association and WUHA school´s coaches. - 1992.

Playing area and requirement, 11th Edittion, Volume 1 (of 2) [Online] / autor CMAS_UWHC CMAS Underwater Hockey Commission // CMAS. - 2018. - https://www.cmas.org/hockey/j.

Underwater hockey rules of play, 11th Edittion, Volume 2 (of 2) [Online] / autor CMAS_UWHC CMAS Underwater Hockey Commission // CMAS. - 2018. - https://www.cmas.org/hockey/j.

YouTube [Online] / autor 6FeetUnderWater // How to Flick a Puck (Underwater Hockey) HD Slow Motion. - 2013. - https://www.youtube.com/watch?v=eKC3TMk8GE8&ab_channel=6FeetUnderWater.

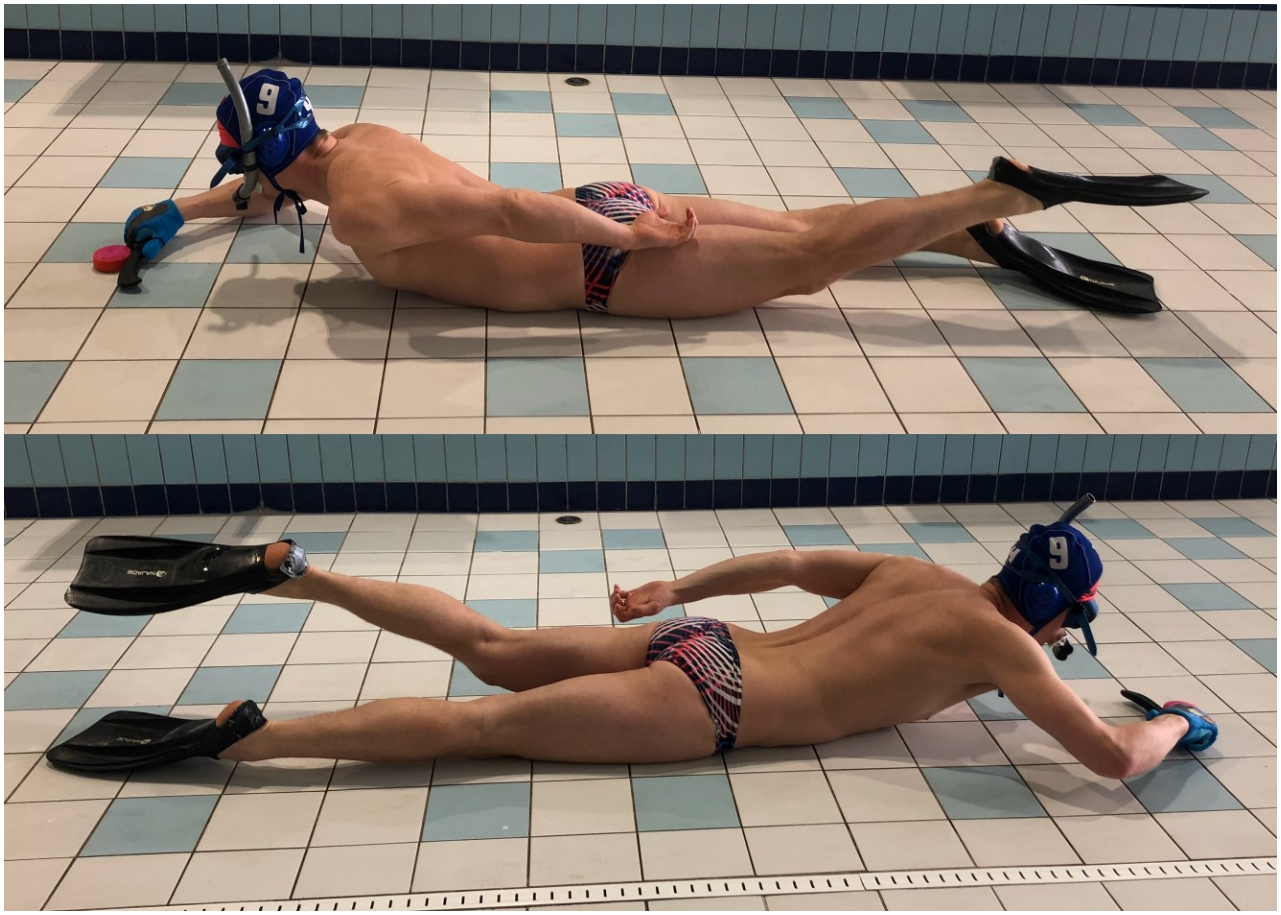
YouTube [Online] / autor Atlantis_Sports // G236 (Reload) - EW GBR vs. FRA - 20th CMAS Underwater Hockey World Championships. - 2018. - https://www.youtube.com/watch?v=yCBSxuJUPi8&t=2148s&ab_channel=AtlantisSports.

YouTube [Online] / autor Great_Big_History // It’s Hockey, But Underwater. - 2016. - https://www.youtube.com/watch?v=SAukrpTEvZA&t=76s.

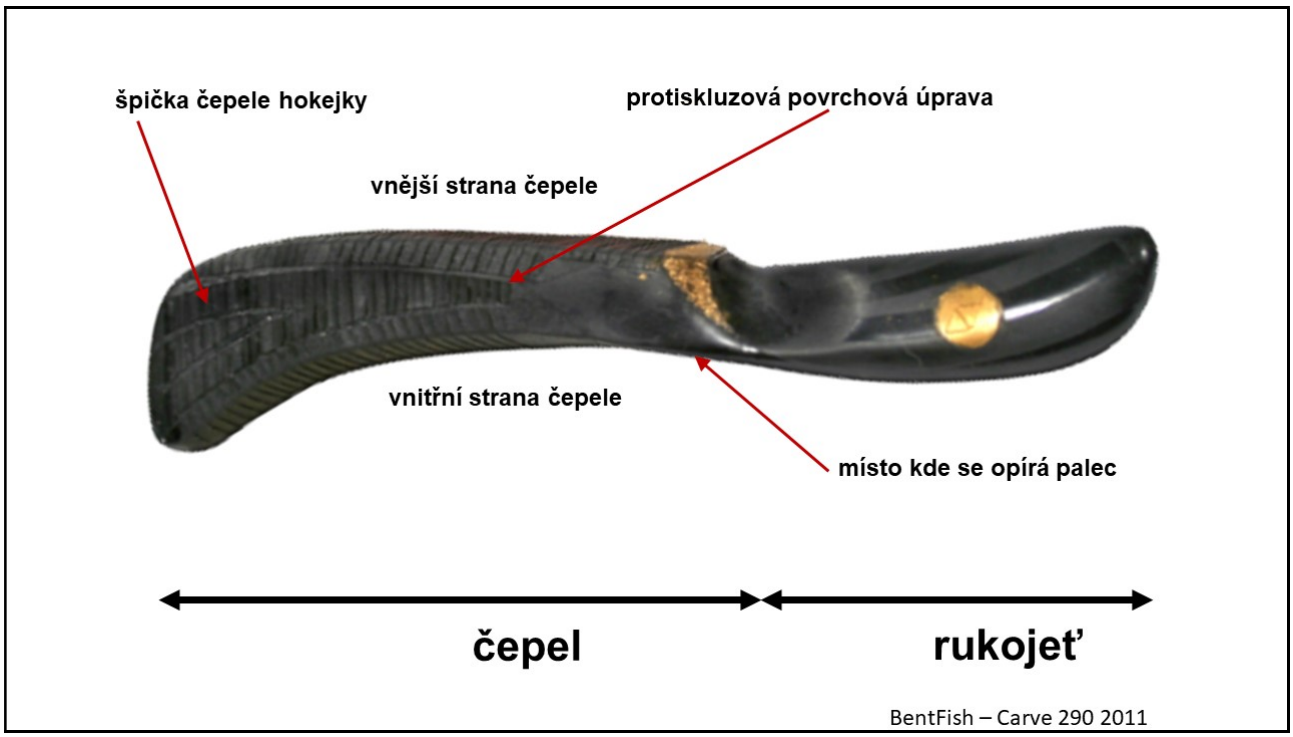
YouTube [Online] / autor SwordfishUWH // Inside Flick 1. - 2016. - https://www.youtube.com/watch?v=GsaGNamBIVI&ab_channel=SwordfishUWH.

5. Přílohy

Obrázek 1. Základní pozice těla hráče - 10 -
Obrázek 2. Hokejka - 10 -
Obrázek 3. Správné držení hokejky - 11 -
Obrázek 4. Vedení puku na vnější straně hokejky - 11 -
Obrázek 5. Vedení puku na vnitřní straně hokejky - 12 -
Obrázek 6. Přesouvání puku - "TIC TAC " - pohyb přes puk - 12 -
Obrázek 7. Přesouvání puku - "TIC TAC " - pohyb kolem puku - 13 -
Obrázek 8. Přesun puku ze strany na stranu - 13 -
Obrázek 9. Přesun puku podél těla - pravá strana - 14 -
Obrázek 10. Přesun puku podél těla - levá strana - 14 -
Obrázek 11. Střela – forehand - 15 -
Obrázek 12. Střela – backhand - 15 -
Obrázek 13. Krytí puku - pohled ze předu - 16 -
Obrázek 14. Krytí puku - pohled zezadu - 16 -
Obrázek 15. Kontrolované obrání o puk - stažení pomocí "háku" - 17 -
Obrázek 16. Kontrolované obrání o puk - stažení přes hokejku - 17 -



Obrázek 1. Základní pozice těla hráče

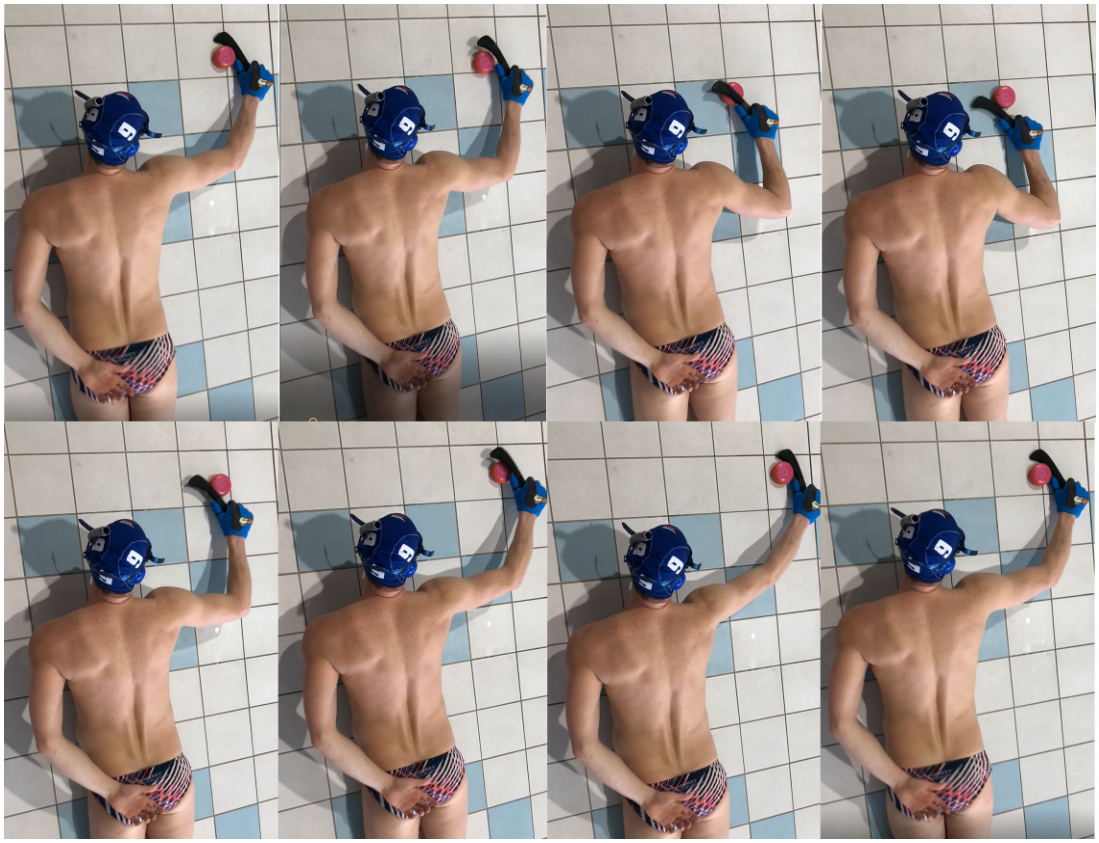


Obrázek 2. Hokejka (BentFish, 2022)

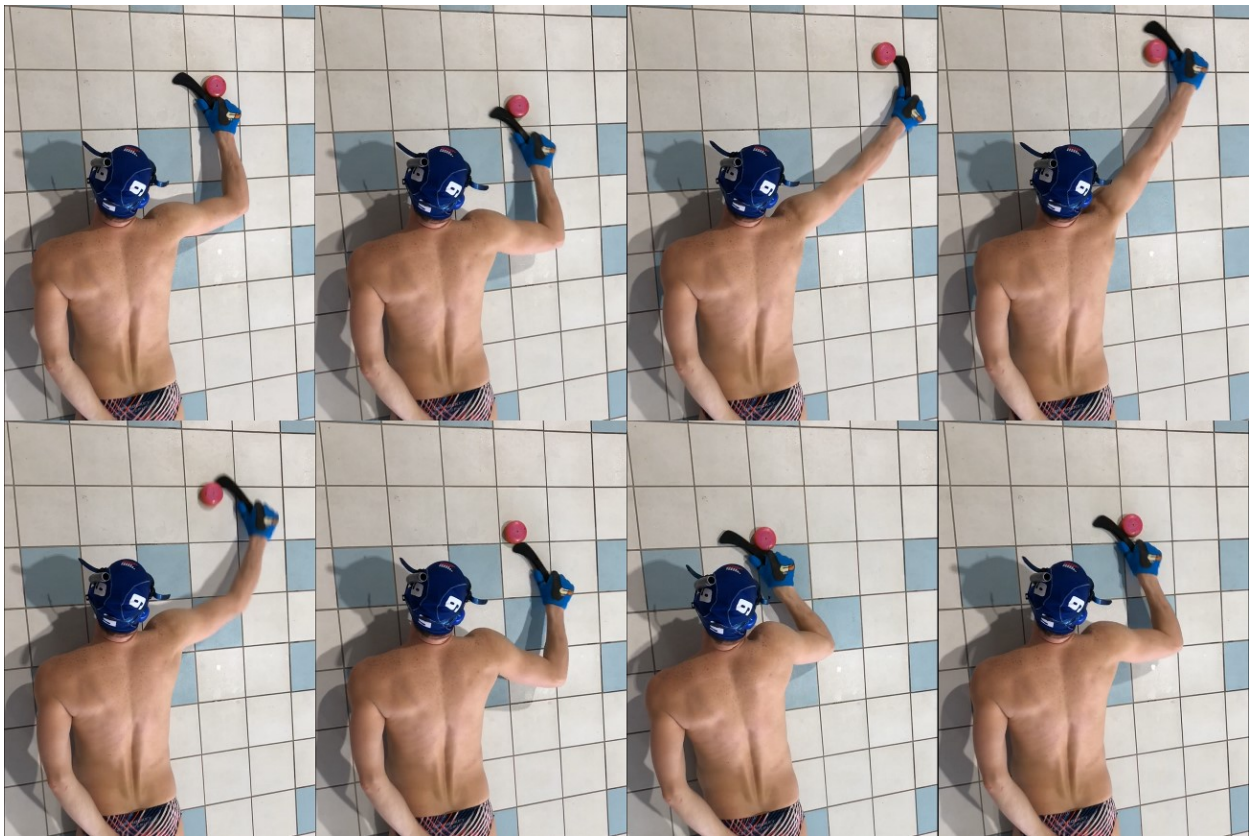
Obrázek 3. Správné držení hokejky a vedení puku

Obrázek 4. Vedení puku na vnější straně hokejky

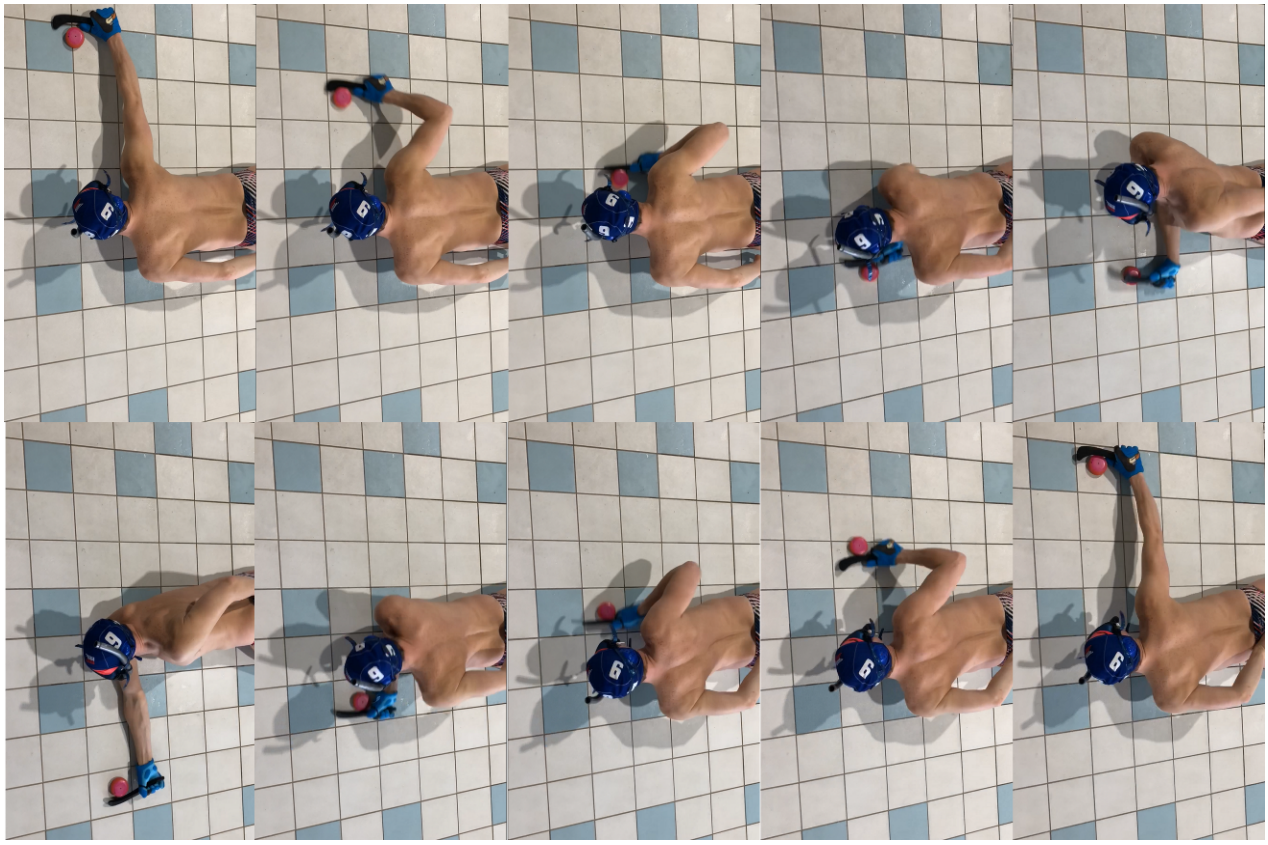
Obrázek 5. Vedení puku na vnitřní straně hokejky



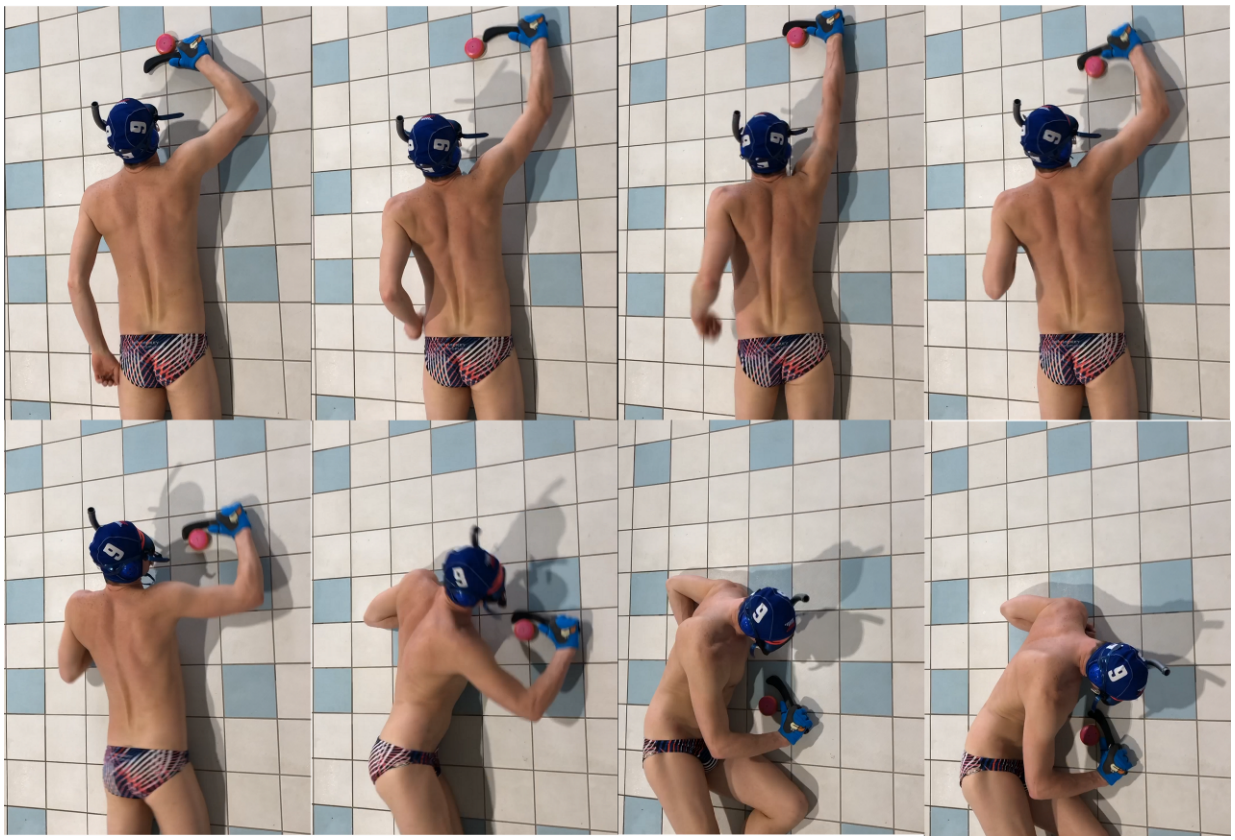
Obrázek 6. Přesouvání puku - "TIC TAC " - pohyb přes puk



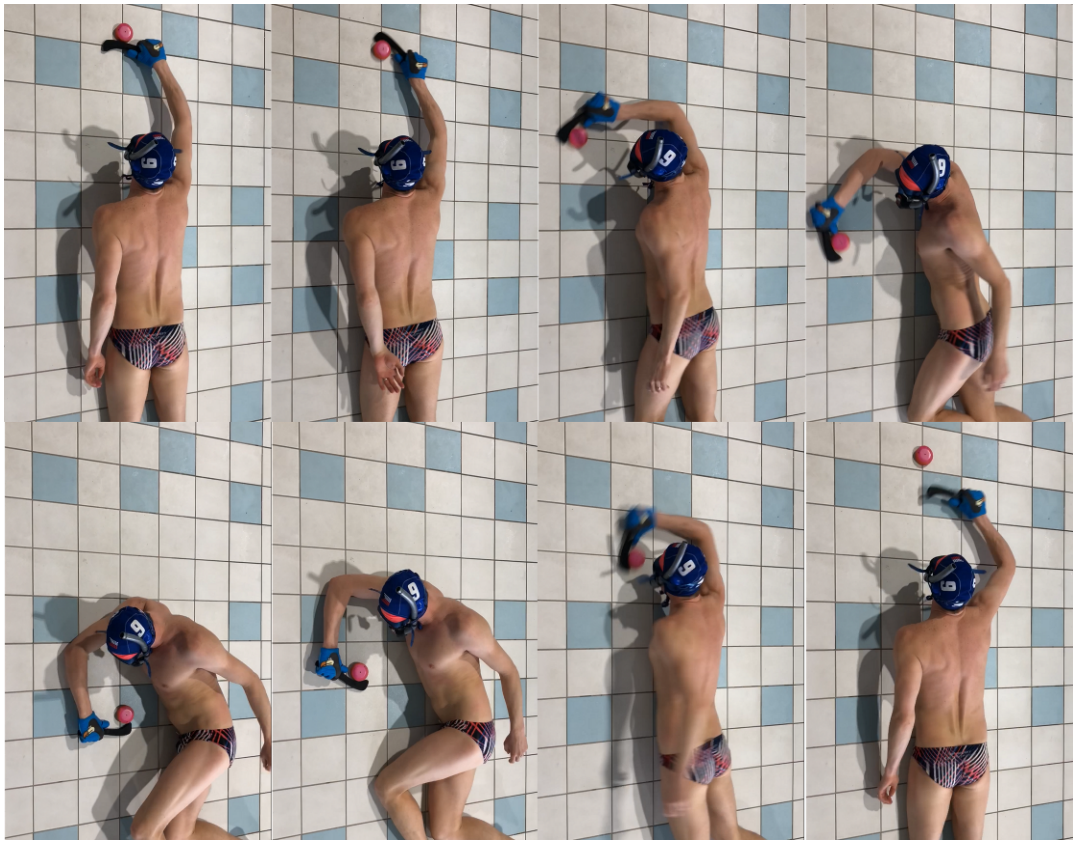
Obrázek 7. Přesouvání puku - "TIC TAC " - pohyb kolem puku



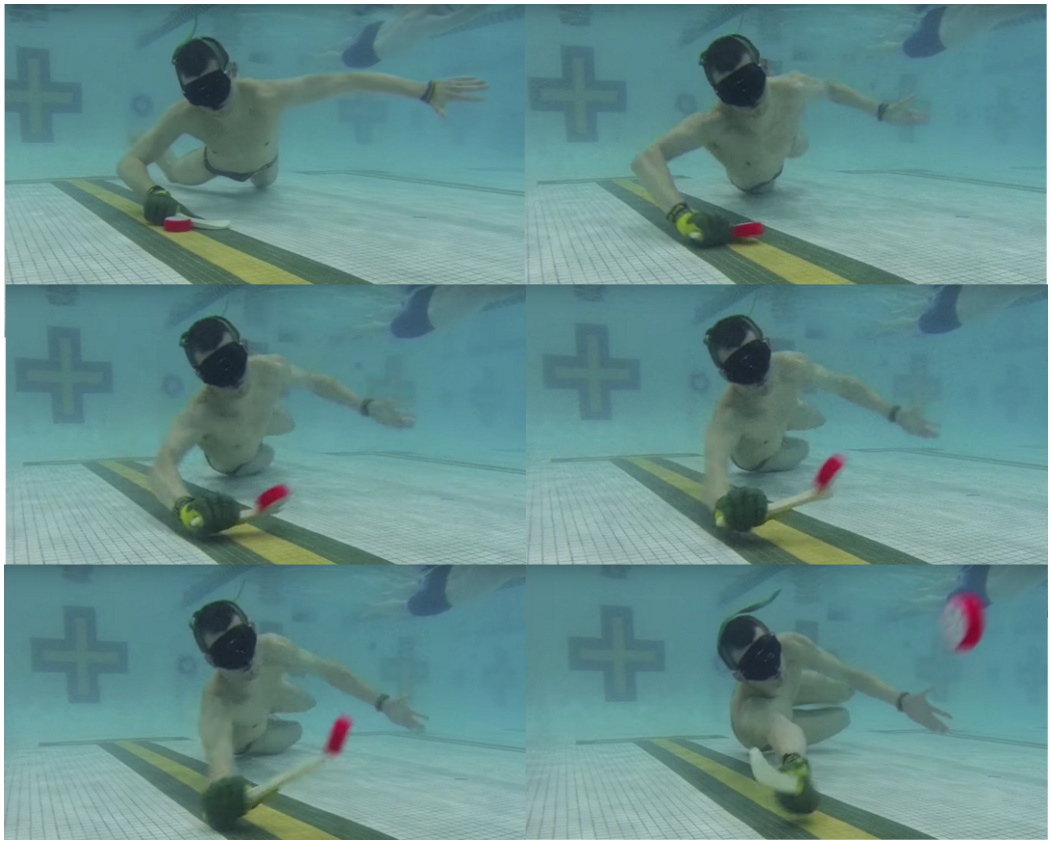
Obrázek 8. Přesun puku ze strany na stranu



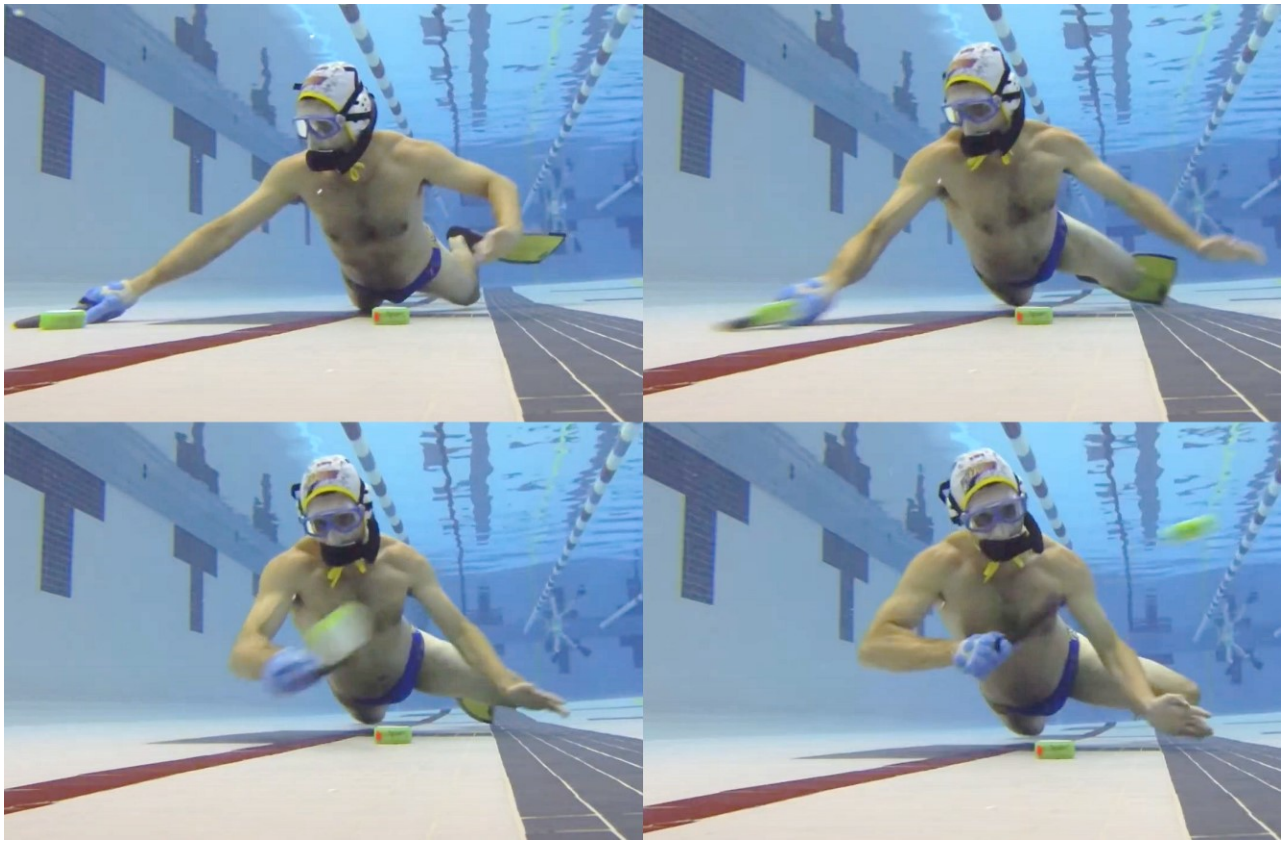
Obrázek 9. Přesun puku podél těla - pravá strana



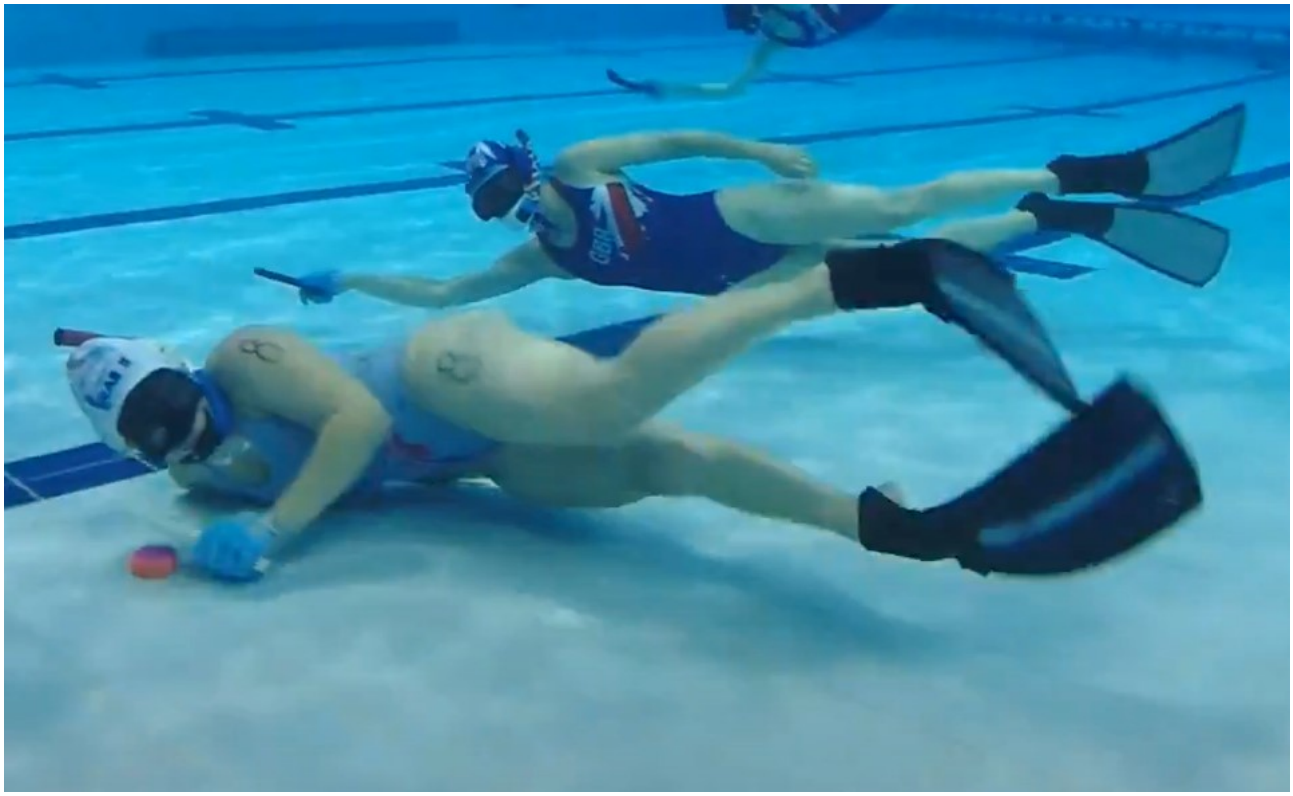
Obrázek 10. Přesun puku podél těla - levá strana



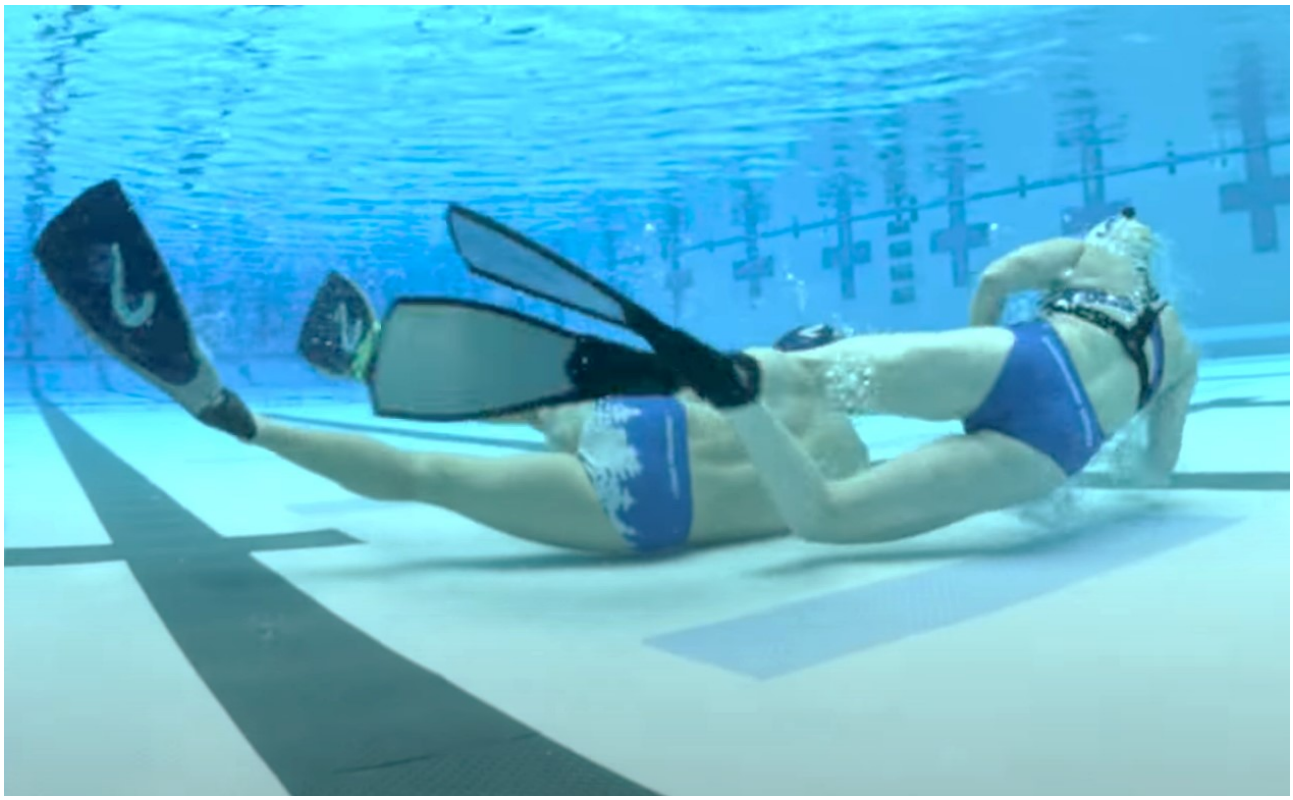
Obrázek 11. Střela – forehand (6FeetUnderWater, 2013)



Obrázek 12. Střela – backhand (SwordfishUWH, 2016)



Obrázek 13. Krytí puku - pohled ze předu (Atlantis_Sports, 2018)



Obrázek 14. Krytí puku - pohled zezadu (Great_Big_History, 2016)

Obrázek 15. Kontrolované obrání o puk - stažení pomocí "háku"

Obrázek 16. Kontrolované obrání o puk - stažení přes hokejku