

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU UNIVERSITY KARLOVY V PRAZE

**POPIS A CHARAKTERISTIKA UŽITÍ SMÝKANÉHO ÚDERU V POZEMNÍM
HOKEJI**

Vedoucí práce:
PhDr. Vladimír Süß, PhD.

Zpracoval:
Tomáš Levý

PLZEŇ DUBEN 2004

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a použil pouze uvedené literatury.

Tomáš Levý

Děkuji PhDr. Vladimíru Süssovi, PhD. za odborné vedení a konzultace, Mgr. Dušanovi Hrazdírovi za příspěvky a odborné připomínky při vypracování diplomové práce.

ABSTRAKT

Současný pozemní hokej se vyznačuje širokou škálou technik úderů. Poslední dobou se však do popředí dostává technika smýkaného úderu, kterou může hráč použít v jakékoliv herní situaci. Svoji diplomovou práci chci věnovat právě tomuto perspektivnímu a v mnoha směrech jedinečnému prvku, neboť schopností dokonalého zvládnutí techniky smýkaného úderu a jeho správným zařazením v utkáních, získáváme nad soupeřem výhodu v rychlosti, přesnosti a tím překvapivosti naší hry.

Průběh posledního setkání nejúspěšnějších mužských světových týmů Rabobank Hockey Champions Trophy , který se konal v září roku 2003, ukázal významný podíl užití této techniky na celkovém počtu realizovaných nahrávek v utkáních.

Obsahem diplomové práce jsou zpracované výsledky četnosti jednotlivých druhů nahrávek realizovaných národními týmy v některých utkáních tohoto turnaje. Sledována je také délka a směr těchto nahrávek. Tyto údaje jsou porovnávány se stejnými údaji týkajícími se smýkaného úderu. Součástí diplomové práce je i popis jednotlivých druhů úderů, na základě sledování nové videokazety „Smýkaný úder, díl 1,2“ Trenérsko metodické komise Českého svazu pozemního hokeje a své vlastní trenérské praxe, nalezení klíčových kroků nácviku smýkaného úderu.

Diplomová práce byla zpracována ve spolupráci s TMK Českého svazu pozemního hokeje a katedrou sportovních her na FTVS.

Klíčová slova:

Pozemní hokej, smýkaný úder

OBSAH

1. Úvod	7
1.1 Výklad pravidel, parametry hokejky.....	8
1.2 Historie umělých trávníků.....	9
1.3 Popis úderů užívaných v pozemním hokeji.....	10
2. Cíle práce.....	15
3. Hypotéza.....	16
4. Metodologie.....	17
5. Metoda a postup práce.....	20
6. Kategoriální systém pozorování.....	21
7. Výsledky.....	22
7.1 Analýza smýkaného úderu.....	22
7.2.1-13 Charakteristika četnosti, směrů a délky nahrávek.....	31
8. Diskuse.....	45
9. Závěr.....	48
Seznam použité literatury.....	49
Příloha.....	50

1. ÚVOD

Pozemní hokej patří k jedněm z nejstarších kolektivních sportů na světě. První zmínky o zápasech ve sportu podobném dnešnímu pozemnímu hokeji nalezneme v době před čtyřmi tisíciletími v Egyptě . Základní charakteristiky současné hry dostal pozemní hokej v polovině 19. století, kdy se začal vyučovat v rámci tělesné výchovy na anglických školách. V roce 1852 byla vydána první pravidla, odlišná sice v mnohém od těch současných, ale zahrnující již nejdůležitější, podstatné rysy této hry. V roce 1908 v Londýně se pozemní hokej stal pevnou součástí letních olympijských her v jeho mužské podobě, od roku 1980 od moskevské olympiády se zúčastňují těchto klání definitivně i ženy.

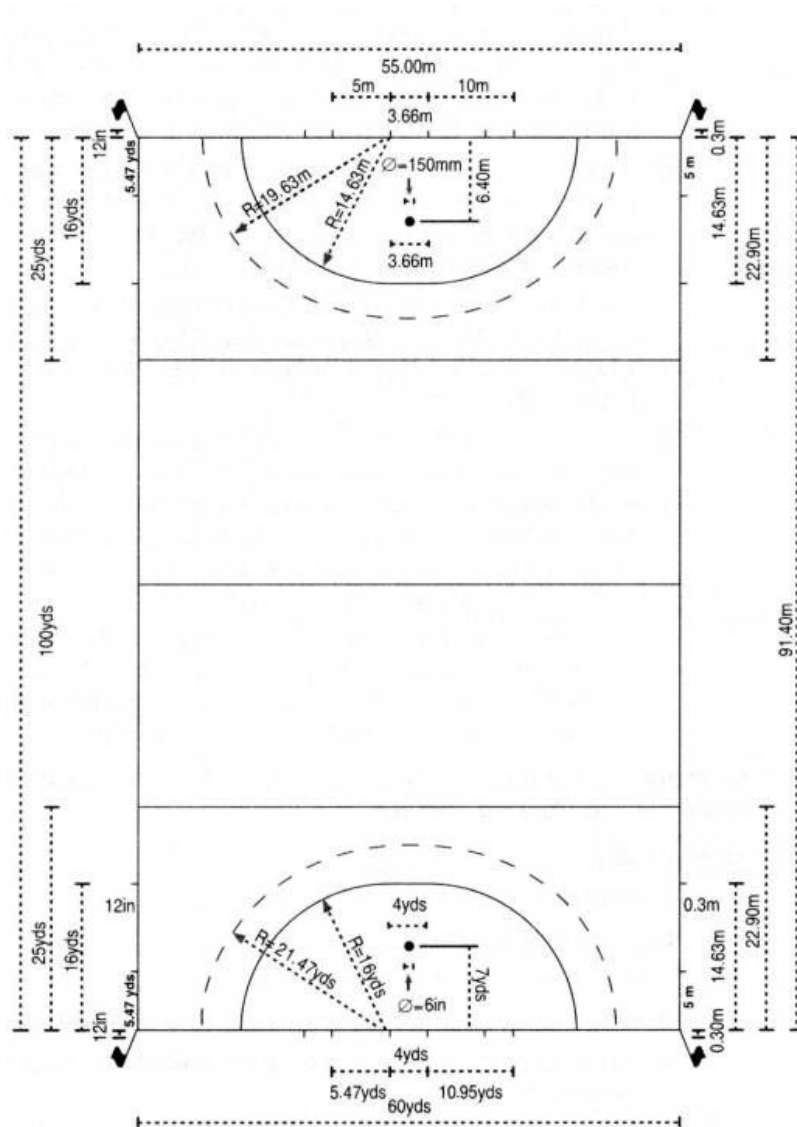
V Čechách můžeme začátky organizovaného pozemního hokeje datovat do začátku 20.století. V roce 1924 se konala ustavující schůze Mezinárodní federace pozemního hokeje FIH a tehdejší Československo bylo mezi sedmi zakladateli. (Vaněk, 1998)

Vývoj a zvyšující popularitu pozemního hokeje ve světě je možno pozorovat i na zvyšujícím se počtu zemí, ve kterých se dnes hraje . Mezinárodní federace registrovala v roce 1964 49 zemí, v r. 1974 – 71, v r. 2004 – 112 . (www.fihockey.org) Tento dynamický vývoj v počtu nových zemí, které holdují sportu s bílým míčkem a se zahnutou hokejkou, je nutno připsat především v posledních třiceti letech i novým povrchům, které v tomto období začaly vznikat. Pozemní hokej současnosti se hraje především na umělých trávnicích, které umožňují přesnou a poměrně pestrou kombinační hru, doplněnou velkým množstvím způsobů, jak překonat protihráče a odehrát míček.

1.1 VÝKLAD PRAVIDEL, PARAMETRY HOKEJKY

Pozemní hokej hrají dva týmy , na hrací ploše nesmí být současně více než 11 hráčů z každého družstva. Utkání se hraje na dva poločasy po 35 minutách. Hrací plocha je dlouhá 91,40 m, široká 55,00 m. Branky je dosaženo, jestliže je hráno míčkem ve střeleckém kruhu útočícím hráčem. Hráč nesmí míček úmyslně zastavit tělem, kopat, zvedat, házet. Míček musí být kulatý, tvrdý, z jakéhokoliv materiálu. Hmotnost míčku se musí pohybovat mezi 156 – 163 g, obvod míčku mezi 224 mm – 235 mm. Barva míčku je bílá, nebo podle dohody.

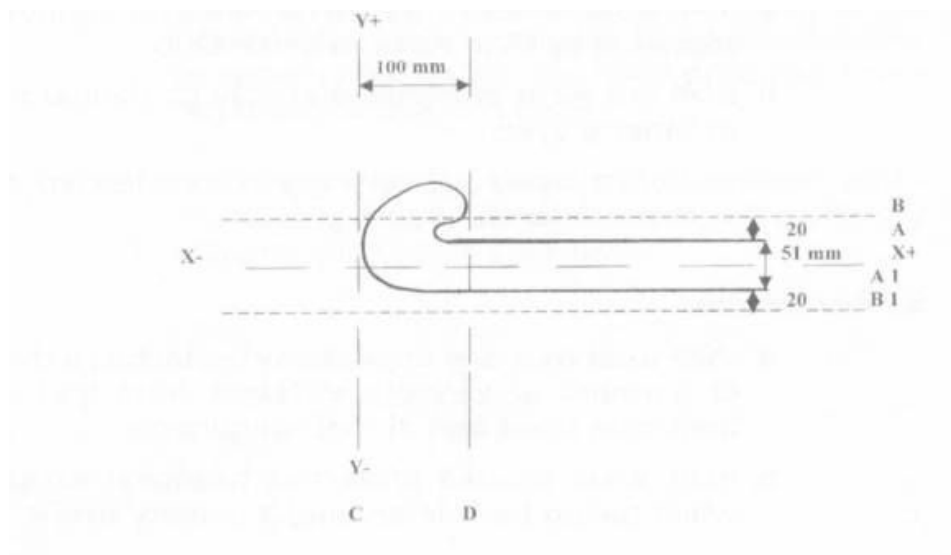
Obrázek č.1



Hokejka se skládá z ploché (forhendové) strany a ze zaoblené (bekhendové) strany . Horní část hokejky je nazývána rukojetí, která je rovná a spodní, zahnutá část čepelí, jejíž zvedající se konec je zobák. Velikost hokejky musí odpovídat průchodu kroužkem s vnitřním průměrem 51 mm. Celková hmotnost nesmí přesáhnout 737 g. Délka hokejky není omezená. Hráč nesmí používat stranu zaoblenou (bekhendovou), toto je chápáno jako přestupek. (www.pozemnihokej.cz) S příchodem umělých trávníků a nových druhů úderů se začalo využívat i obou podélných hran hokejky,

kterými bylo postupně povoleno hrát. Proto dnes mluvíme o argentinském bekhendovém úderu, který je zahráván právě hranou hokejky. Hráč svojí hokejkou nesmí hrát nad úrovní ramen, udeřit, hákovat, strkat do soupeřovy hokejky, natož do soupeře.

Obrázek č.2



1.2 HISTORIE UMĚLÝCH TRÁVNÍKŮ

Hra na přírodní trávě, pískových površích či dokonce jako u nás na škvárových hřištích, která charakterizovala více než stoletou historii moderního pozemního hokeje, se začala rapidně měnit s příchodem prvních umělých trávníků.

První vlašťovky v podobě umělých trávníků se začaly šířit nejen v pozemkářské Evropě v sedmdesátých letech minulého století. V roce 1975 bylo mezinárodní světovou federací FIH stanoveno, že utkání v pozemním hokeji se mohou konat nejen na přírodní trávě, ale i na hrací ploše s jiným povrchem – především na umělé trávě. (Vaněk, 2001) Poprvé se na umělé trávě hrál olympijský turnaj mužů v Montrealu v roce 1976 a mistrovství světa žen v Madridu o dva roky později. U nás je první hřiště s umělou trávou k dispozici až zhruba o dvacet let později – provoz na první umělé trávě v Praze na Slávii byl zahájen 22.6.1991. (Vaněk, 1998)

V současnosti známe tři druhy umělých trávníků, z nichž jsou dva vhodné pro pozemní hokej, třetí je používán především pro kopanou. První druh trávníků je

dosypáván jemným křemičitým pískem, druhý s jinou strukturou vlasu je kropen vodou. Písek i voda umožňují přirozenější pohyb po této umělé ploše. Příznivé tření hokejky na těchto površích umožnilo i vznik zcela nových úderů do míčku.

1.3 POPIS ÚDERŮ UŽÍVANÝCH V POZEMNÍM HOKEJI

Vývoj na sebe nenechal dlouho čekat. Početnější rozšíření umělých trávníků do více zemí a tím i větší množství vyznavačů zahnuté hokejky, kteří mohli trénovat a hrát na těchto plochách, přineslo i nové druhy úderů. Významné údery do míčku typické pro hru na přírodních površích můžeme nazvat klasickými údery. Používají se i dnes, některé však významně nahrazují nové údery, spojené se vznikem umělých trav. Můžeme je nazvat novými údery.

Klasické údery :

a) Tažený úder

Úder je typický velkou přesností při nahrávce. Využívá se především pro kombinace ve střední části hřiště, při útočných kombinacích v běhu . Lze jej úspěšně použít pro rychlou a přesnou střelu na soupeřovu branku.

Levá ruka je při úderu na konci hokejky, pravá přibližně v polovině délky (ukazováček směřuje směrem dolů k čepeli hokejky). Nohy jsou mírně rozkročeny, míček leží šikmo před hráčem vlevo , blíže k levé noze. Úder je proveden výkrokem levé nohy do směru nahrávky, přenesením váhy z pravé nohy na levou a švihovým impulsem pravé paže a levého ramene. Hokejka je na začátku pohybu v těsné blízkosti míčku, kolmo k povrchu. Po úderu sleduje hůl co nejdéle míč. Míček se při taženém úderu pohybuje po zemi.

b) Švihový úder

Úder je ve své podstatě velmi shodný s taženým úderem (vřak také dlouho neexistoval český ekvivalent pro pojmenování tohoto úderu), rozdílná je dráha letu, která míří v případě tohoto úderu směrem vzhůru. Častá je jeho aplikace při střelbě na soupeřovu branku, v posledních 10 - 15 letech především při trestném rohu, kdy se využívá získané energie hráče krátkým dynamickým rozběhem před exekucí této standartní situace. Úder se také používá na dlouhé, osvobozující nahrávky v těžkých, nepřehledných situacích v obraně nebo naopak při přehazování soupeřovy hokejky na krátkou vzdálenost. (Hruřka, 1975) Postavení hráče je stejné jako při taženém úderu, mění se vřak náklon čepel hokejky. Ta není tentokráte kolmo za míčkem, ale dostává se částečně pod míček . Vzhledem k povrchu čepel hokejky svírá tupý úhel, který čím je větší, tím může hráč míček výše zvednout.

c) Klasický forhendový úder

Tento úder je v současném pozemním hokeji používán především na rychlé, razantní podélné přenesení hry směrem k soupeřově brance nebo ke střelbě na soupeřovu branku. Úder je prováděn v úchopu hokejky na konci oběma rukama u sebe, někdy se užívá pro pohodovější střelu nebo nahrávku úchop oběma rukama přibližně 10 cm pod koncem hokejky. Hráč je natočen levým ramenem do směru nahrávky ve stoji rozkročném, váha těla je rozložena rovnoměrně na obě nohy. Míček je šikmo vpřed před levou nohou . Příprava úderu začíná nápřahem hokejkou vzad (maximálně do úrovně ramen) za pravou nohu, čepel hokejky směruje špičkou vzhůru. Současně se sniřuje těžiřtě hráče a přenáří se částečně nad zadní pravou nohu. Pravá paže je při nápřahu pokrčena v lokti, levá je pokrčena jen mírně. Pohybem vpřed, doplněným částečnou rotací horní poloviny těla směrem doleva a přenesením a snížením těžiřtě z pravé nohy nad levou, dodáváme hokejce a následně míčku dostatečný impuls pro razantní pohyb vpřed. Pravá ruka se postupně napíná, levá po fázi napnutí přechází do mírného pokrčení v lokti. Míček zasahujeme středem čepel hokejky.

d) Klasický bekhendový úder

Dnes již méně používaný a velmi obtížně proveditelný úder do míčku je aplikován především při nahrávkách z běhu z levé strany do útočného kruhu. Hráč je natočen do směru úderu částečně zády a částečně pravým bokem, ruce drží hokejku na konci u sebe. Pro jistější zásah míčku je možno úchop rukama vzdálit na dlaň od sebe. Nohy jsou mírně rozkročeny, míček je na úrovni pravé nohy. Obě paže jsou mírně pokrčeny, levá více než pravá. Pohyb začíná nápřahem hokejky za levou nohu, plochá strana čepele směřuje k zemi. Mírnou rotací trupu z leva doprava a švihovým pohybem rukou spolu s hokejkou udeříme míček částečně vlevo od středu čepele hokejky, tzn. na začátku zahnutí čepele – tzv. zobáku. Paže se při pohybu směrem vpravo postupně napínají, nikdy však do úplného propnutí. (Vaněk, 1973)

f) Příklep

Méně využívaný úder do míčku, využívaný při nahrávce na krátkou nebo střední vzdálenost nebo při pohotové střele na branku. Je charakteristický širokým úchopem hokejky, kdy levá ruka drží hokejku na konci a pravá ruka v polovině rukojeti. Hráč je ve stoji rozkročném s levou nohou vpřed. Pravá paže je takřka natažená po celou dobu úderu ,levá paže je naopak pokrčená. Pohybem pravé paže z vodorovného postavení hokejky za pravou (zadní) nohou a rotací trupu směrem doleva dochází k úderu hokejky do míčku, který je zasahován spodní částí čepele.

Těžiště těla se při pohybu snižuje. Náklonem čepele hokejky opět dosáhneme zvednutí míčku nad povrch nebo naopak jeho pohyb po zemi. V ojedinělých případech se používá i ekvivalent tohoto úderu na bekhendový způsob, kdy dochází k menšímu nápřahu, postavení nohou je opačné, těžiště se snižuje méně než při forhendovém způsobu .

Nové údery:

e) Úder argentinským bekhendem

Do devadesátých let minulého století datujeme vznik nového úderu, který přinesla hra na umělých trávnicích. „Vynálezcem“ nového úderu se stal Argentinec Fernando Ferrara, který svůj úder použil poprvé na Panamerických hrách v roce 1991 na Kubě . (Vaněk, 2000) Využívá se při něm bekhendové hrany hokejky (hrana nad částí čepele nazývané zobák). Užívá se především při tvrdé, překvapivé a těžko ubranitelné střele, při centrech z levé útočné části hřiště směrem do soupeřova kruhu a v poslední době i při obranných úderech směrem vpřed, hlavně z levé strany . Hráč je při úderu podobně jako u klasického bekhendu natočen do směru úderu částečně zády a částečně pravým bokem, ruce drží hokejku na konci u sebe. Někdy se využívá i zkráceného úderu, kdy hráč chytí hokejku přibližně 10 cm pod koncem rukojeti, oběma rukama u sebe. Nápřah je tak kratší, příprava na střelu rychlejší, střela trochu ztrácí na razanci. Tento způsob se používá při nedostatku času ke střele – při těsnějším bránění protihráčem. Těžiště těla je výrazně sníženo, pravá (přední) noha je pokrčena tak, že bérec spolu se stehnem svírají takřka pravý úhel. Levá (zadní) noha je mírně pokrčena, bérec spolu se stehnem tvoří tupý úhel. Paže jsou v začátku úderu pokrčené, hokejka je natočena zobákem čepele více k zemi a do směru pohybu . Čepel hokejky je přibližně na úrovni levého ramene. Pohyb je zahájen rotací trupu zleva doprava, impulsem je pohyb pravé paže. Míček je zasahován bekhendovou hranou rukojeti hokejky nad čepelí v šíři cca 20 cm, hokejka je v tomto okamžiku takřka vodorovně se zemí, zobák směřuje do směru střely . Náklonem hokejky ovlivňujeme výšku střely nebo nahrávky. Vodorovná poloha přináší střelu nebo nahrávku po zemi, již mírný náklon hokejky směrem nahoru (zobákem k zemi) zapříčiňuje zvedání míčku.

g) Smýkaný úder

Úder je používán především pro přesnou, rychlou nahrávku, nejčastěji při přenášení hry obrannými řadami týmů. Umožňuje taktéž zrychlenou nahrávku bez zastavení míčku po předchozí nahrávce, na podobném principu je založena i střela na branku .

Úder je prováděn s uchopením hokejky na konci oběma rukama u sebe, výkrokem levou nohou směrem k míčku (bérce a stehno svírají takřka pravý úhel), snížením těžiště, mírnou rotací horní poloviny trupu spolu s oběma pažemi nejprve k zadní (pravé) noze, dotykem čepule hokejky povrchu a následnou zrychlovanou rotací horní poloviny trupu s pažemi směrem vpřed (k levé noze). Pravý bérce se v průběhu úderu dostává takřka do vodorovné polohy, zhruba 10 cm nad zemí, vzhledem k pravému stehnu svírá tupý úhel. Pravé chodidlo se postupně odvíjí až na špičku. Hokejka je stále ve styku s povrchem (smýknutí). Před levou nohou hokejka udeří do míčku a horní polovina trupu uvolněně ukončuje pohyb směrem doleva. Typické je překřížení rukou v oblasti zápěstí po odehrání míčku. Úder je charakteristický takřka vodorovnou polohou hokejky ve vztahu k povrchu, hokejka se při úderu dotýká podložky zhruba v polovině své délky, míček nezasahujeme jen samotnou čepelí hokejky, obvykle je k zásahu míčku používána i část hokejky nad čepelí (spolu s čepelí oblast dlouhá cca 30 cm). Nastavením čepule hokejky je možno docílit pohybu míčku po zemi (čepel kolmo k povrchu) – typické pro nahrávku. Sklopením čepule směrem dozadu (tupý úhel čepule k povrchu) se míček pohybuje směrem vzhůru – typické pro některé druhy střel na branku.

2. CÍLE PRÁCE

Cílem práce je popsat smýkaný úder především v jeho nejjednodušší podobě prostřednictvím analýzy nového metodického videozáznamu TMK Českého svazu pozemního hokeje „Smýkaný úder, díl 1,2“. Nalézt uzlové body nácviku, upozornit na možné chybné prvky při nácviku, popsat základní postup nácviku.

Dalším cílem této práce je vhodně stanovit a zpracovat kategoriální systémy pozorování. Vybrat některá utkání z vrcholového mužského turnaje nejlepších šesti zemí na světě, který se pod názvem Rabobank Hockey Champions Trophy konal 16.-23. září roku 2003 v holandském Amsterdamu a provést jejich analýzu podle daných kategoriálních systémů. Výsledky vyhodnotit pomocí kumulativní četnosti, zpracovat procentuální hodnoty a tyto hodnoty graficky znázornit. Vzájemně posoudit vyjádřené hodnoty u družstev Pákistánu, Holandska, SRN, Argentiny, Indie a Austrálie, vybrat dva reprezentační celky s největšími absolutními hodnotami ve vztahu ke smýkanému úderu a na nich analyzovat použití tohoto úderu v utkání v porovnání s ostatními druhy úderů.

3. HYPOTÉZA

1. Smýkaný úder se bude v utkání vyskytovat v 25-35% všech úderů realizovaných v utkání.
2. Dominantní bude v činnostech obranných, především při přenášení hry do šířky, z jednoho okraje hřiště na druhý.

4. METODOLOGIE

Pozorování

Vzhledem ke specifickému charakteru práce nemůže trenér prostě jen sledovat sportovce, ani konat pozorování výzkumného charakteru. Jeho snahou by však mělo být poznat všechny aspekty pozorování a uplatňovat je v mezích možností – i když samozřejmě cílem není výzkum, ale co nejpřesnější a nejúplnější poznání osobnosti sportovce. Každé pozorování začíná smyslovým vnímáním, které má charakter výběrový. Protože nejsme schopni registrovat všechny podněty, které k našim analyzátorům přichází (zejména ve složitých situacích), omezujeme svoji pozornost na ty, které jsou důležité z hlediska našeho záměru. Aby byl výsledek optimální, musí být pozorovatel samozřejmě aktivní a soustředěný a musí postupovat metodicky od vnímání jevů až po jejich interpretaci. Pozorování je tedy plánovité a metodické sledování, založené na výběrovém a soustředěném vnímání. (Svoboda, Karger, Kocourek, 1980)

Posuzovací techniky

Základní statistické pojmy

Úkolem statistiky je v podstatě popisování daného statistického souboru určitými charakteristikami a odhalováním pravidelností, které se v něm vyskytují. Podkladem pro řešení těchto úkolů je hromadné pozorování (měření, hodnocení), jehož výsledkem jsou neuspořádané údaje. Tyto údaje získáváme na statistickém souboru, který je složen z řady prvků, neboli jednotek. Všechny prvky musí mít alespoň jednu společnou vlastnost, kterou hodnotíme a kterou nazýváme znak. Čím více je těchto společných vlastností, tím je soubor více homogenní a naopak. Sledované znaky jednotlivých prvků souboru mohou nabývat konkrétních hodnot, nazýváme je proto veličinou proměnnou. Počet všech prvků sledovaného souboru tvoří rozsah souboru.

Základním typem úvahy ve statistice bývá úsudek z části na celek, čili z určitého, tzv. výběrového souboru na soubor základní. Základním souborem rozumíme souhrn všech jedinců, na kterém bychom teoreticky mohli šetření provádět. Tento soubor ve většině případů nelze celý hodnotit. Obvykle se musíme spokojit pouze s omezeným

počtem jedinců, které podle určitých kritérií zvolíme a pak nazýváme výběrovým souborem.

Základní typy výběrů :

- náhodný výběr – má obvykle nejlepší reprezentativnost, každá jednotka výběru má stejnou možnost dostat se do výběru
- záměrný výběr – používáme, když máme o základním souboru určité informace a sledujeme-li již konkrétní záměr
- víceetapňové výběry – založeny na provádění v několika etapách

Pro tuto diplomovou práci je vybrán záměrný výběr.

Abychom získali lepší orientaci o všech hodnotách, které jsme u výběrového souboru získali, je nutné je utřídit a učinit tak přehlednější. U kvantitativních znaků nám jde však především o to, utřídit hodnoty podle jejich velikosti. Některé z hodnot mohou být stejně velké a vyskytovat se v souboru několikrát, říkáme o nich, že mají určitou četnost neboli frekvenci.

Četnost můžeme rozdělit na absolutní četnost a relativní četnost. Přívlastek „absolutní“ bývá často vynecháván, takže slyšíme-li četnost, chápeme to jako počet hodnot x zjištěný v datech, tedy absolutní četnost. Relativní četnost, je procentuálním podílem absolutní četnosti každého intervalu vzhledem k celému rozsahu výběru. Relativní četnosti výskytu určité hodnoty znaku získané v dlouhé řadě pozorování nám vyjadřuje současně i pravděpodobnost výskytu této hodnoty. (Kovář, Blahuš, 1975)

Posuzovací techniky dělíme na:

1. Příímý záznam
2. Kategoriální systémy
3. Posuzovací škály

Pro výzkumnou část práce budu používat sledování pomocí kategoriálních systémů. Kategoriální systém je sledování dané činnosti a její přímé zařazení do příslušné kategorie, např. nahrávka na krátkou vzdálenost, nahrávka smýkaným úderem apod.. Při konstrukci kategoriálního systému výběrových záznamů je důležité, aby každá kategorie byla vymezena v pojmech vykreslujících plně projevy, jež mají být pozorovány, situace, k nimž dochází, co jim předchází i co následuje. Je-li kategorie dobře definována, je potom zařazení snadné a rychlé.

Kategoriální systémy by měly obsahovat :

- 1) Přesné vymezení předmětu, který se bude klasifikovat. V dalším kroku se pomocí teorie určuje dimenzionalita klasifikačního systému. Stanovují se dimenze, pro které později vytvoříme klasifikační třídy.
- 2) Přizpůsobování kategoriálních systémů při jejich aplikaci na konkrétní materiál. Pokud se ukáže, že není dobře navržen, je nutné ho přepracovat.
- 3) Definování kategoriálních systémů tak, aby šlo provést jednoznačné rozhodnutí o přiřazení do kategorií. (Hendl, 1977)

Analýza

Analýza je opak syntézy, můžeme používat české slovo rozbor. Chápeme jako postup rozdělení celku na součásti, kdy jejich zkoumáním se snažíme pochopit celek.

(Tvrdík, 1998)

5. METODA A POSTUP PRÁCE

Výběr správných metod sledování závisí na obsahu pozorování a dostupnosti prostředků, které si k pozorování zvolíme. Pro sledování všech druhů nahrávek v utkání a jejich četnost jsem zvolil nejdostupnější metodu – pozorování videozáznamu.

S ohledem na zásady pro zpracování diplomové práce jsem analyzoval utkání na prestižním turnaji nejlepších šesti týmů světa v daném roce – Rabobank Hockey Champions Trophy, který se konal 16.-23.9.2003 v holandském Amsterdamu.

Celkem jsem sledoval tři utkání : Pákistán – Indie, Holandsko – Austrálie a Argentina – Německo.

Hlavním záměrem mé práce bylo získat komplexní pohled na četnost jednotlivých druhů nahrávek v průběhu utkání, jejich směr a délku a porovnat tyto hodnoty s hodnotami smýkaného úderu. Toto bylo zpestřeno i faktem, že jednotlivé sledované státy byly zástupci čtyř světadílů. V každém utkání byly zaznamenány všechny nahrávky, které oba týmy vyprodukovaly. V jednotlivých grafech, které názorně ukazují rozdíly mezi jednotlivými družstvy v počtu, směru a délce nahrávek, jsou absolutní hodnoty získané z pozorování převedené do relativní četnosti v procentech. Absolutní hodnoty jsou uvedeny v příloze.

6. KATEGORIÁLNÍ SYSTÉM POZOROVÁNÍ

Typologie činnostních aktivit útočné hry sestavené analýzou utkání.

Využitím zvolené metody jsme získal informace o činnostních aktivitách, zaměřené na počet jednotlivých druhů úderů do míčku v průběhu zápasu, porovnání jejich četností se smýkaným úderem.

Druhy úderů

- a) tažený úder (TÚ)
- b) úder švihem (ŠÚ)
- c) klasický forhendový úder (KFÚ)
- d) klasický bekhendový úder (KBÚ)
- e) příklep (P)
- f) argentinský bekhend (AB)
- g) smýkaný úder (SÚ)

Směry nahrávek

- a) útočné nahrávky – nahrávky směřující k soupeřově brance přímo nebo diagonálně
- b) obranné nahrávky – nahrávky směřující k domácí brance nebo nahrávky směřující napříč hřištěm při přenášení míčku na vlastní polovině

Délka nahrávek

- a) extrémně dlouhá nahrávka – nahrávka od 50 m dále, vzhledem k šířce hřiště (55 m) a postavení hráčů ve hřišti při hře, není tato nahrávka možná přes šíři hřiště
- b) dlouhá nahrávka – na vzdálenost 25 – 50 m
- c) střední nahrávka – na vzdálenost 10 – 25 m
- d) krátká nahrávka – na vzdálenost do 10 m

7. VÝSLEDKY

7.1 ANALÝZA SMÝKANÉHO ÚDERU

K analýze smýkaného úderu byla vybrána nová metodická videokazeta trenérsko metodické komise Českého svazu pozemního hokeje, jejíž součástí by měly být závěry z této diplomové práce. K analýze byla vybrána základní varianta tohoto úderu z klidové pozice. Jednotlivé kroky úderu jsem pak zdokumentoval digitálním fotoaparátem, příkladem se stal prvoligový hráč TJ Plzeň Litice Ladislav Čech.

Smýkaný úder je nový druh úderu do míčku, jehož vznik umožnila hra na umělých trávnicích. Úder si zachovává razanci při odrazu míčku podobně jako u klasického forhendového úderu, především díky velkému nápřahu před vlastním provedení úderu a zapojení rotace celé horní poloviny těla při samotném úderu. Avšak na rozdíl od klasického forhendového úderu, je dráha hokejky po celou dobu provedení úderu vedena po povrchu.

KROK č.1 – základní postavení

Obrázky č.3, 4, 5



Tabulka č.1

část těla	1.krok-základní postavení
chodidlo pravé nohy	chodidlo celou plochou na zemi
chodidlo levé nohy	chodidlo celou plochou na zemi
dolní levá končetina	stoj
dolní pravá končetina	stoj
boky	základní postavení
ramena	mírné naklonění vpřed, lehké vytočení do směru nahrávky
levá paže	mírně pokrčená
pravá paže	mírně pokrčená
levá ruka	drží hokejku na konci, dotýká se pravé ruky
pravá ruka	posun po hokejce k levé ruce
hlava	mírně natočena ve směru úderu do míčku
hokejka	vodorovně se zemí ve výši pasu

První krok je charakterizován přípravou k vlastnímu úderu. Důležitý je vzájemný dotyk rukou na konci rukojeti hokejky, postavení hráče v dostatečné vzdálenosti za míčkem, který je zhruba 1,5 – 2 m šikmo před levou nohou. Hokejka je svírána volně, ne křečovitě. Celý úder je charakteristický uvolněností pohybů.

KROK č.2 – výkrok a nápřah

Obrázky č. 6, 7, 8



Tabulka č.2

část těla	2.krok-výkrok a nápřah
chodidlo pravé nohy	zůstává na stejném místě, chodidlo na zemi
chodidlo levé nohy	výkrok směrem k míčku, chodidlo na patě
dolní levá končetina	mírné pokrčení
dolní pravá končetina	mírné pokrčení
boky	mírné snížení těžiště, lehká rotace doprava
ramena	kolmo na směr úderu, pravé rameno udává lehkou rotaci vzad,tj.k pravé noze, levé rameno je níž než pravé
levá paže	uvolněně natažená, následuje rotaci ramen směrem k pravé noze
pravá paže	mírně pokrčená, následuje rotaci ramen směrem k pravé noze
levá ruka	zůstává v dotyku s pravou rukou
pravá ruka	v dotyku s levou rukou, zápěstí se mírně vytáčí směrem ven, od těla, na konci pohybu lehká rotace směrem k pravé noze
hlava	sleduje míček
hokejka	čepel hokejky se přibližuje k zemi, na konci pohybu je na zemi nebo těsně nad ní, důležitá je poloha hokejky u chodidla zadní, pravé nohy

Druhý krok je rozhodující přípravný krok pro celý smýkaný úder. Dominuje snížení těžiště těla, výkrok levou nohou, která se přibližuje na polovinu vzdálenosti k míčku, ale přitom dostatečně daleko, abychom mohli zasáhnout míček spodní částí hokejky. Těžiště těla je ještě nad zadní, pravou nohou. Hokejka je většinou již v kontaktu s plochou, chybou není její poloha těsně nad zemí. Podstatné je, aby hokejka (čepel)

zaujímala polohu na úrovni nebo i za úrovní zadního, pravého chodidla. Docílíme tak maximálního rozsahu pohybu při dalším kroku, kterým je vlastní úder.

KROK č. 3 – pohyb vpřed

Obrázky č. 9, 10, 11



Tabulka č.3

část těla	3.krok - pohyb vpřed
chodidlo levé nohy	zvedá se na špičku
chodidlo pravé nohy	došlapává na plné chodidlo
dolní levá končetina	větší pokrčení, stehno s bérce svírají takřka pravý úhel
dolní pravá končetina	větší pokrčení, bérce vodorovně s povrchem, stehno s bérce tvoří tupý úhel
boky	podstatné snížení těžiště, boky následují rotaci zahájenou rameny směrem doleva
ramena	zrychlená rotace směrem doleva, ramena se celá vytočí do směru nahrávky
levá paže	následuje rotaci ramen, uvolněně natažená
pravá paže	následuje rotaci ramen, uvolněně natažená
levá ruka	zůstává v dotyku s pravou rukou
pravá ruka	zůstává v dotyku s levou rukou
hlava	následuje rotaci ramen, směřuje do oblasti úderu do míčku
hokejka	čepel a část rukojeti je v kontaktu s povrchem, smýknutím po zemi následuje hokejka pohyb ramen a následně paží až do udeření do míčku, čepel hokejky i rukojeť jsou kolmo k povrchu

Třetí krok je dominantní rotací horní poloviny těla v návaznosti obou paží a hokejky, což zajišťuje hlavní hybný impuls pro následný úder do míčku. Typická je uvolněnost obou paží. Podstatným rysem je i další snížení těžiště těla a jeho přenesení z oblasti nad pravou nohou výrazně nad přední, levou nohu. Důležitá je poloha bérce pravé nohy, která by měla být v podstatě vodorovná s povrchem a podtrhuje tak snížení těžiště. Tento krok končí úderem do míčku, to také zcela přirozeně kontroluje vizuálně hlava.

KROK č.4 – dokončení pohybu

Obrázky č.12, 13, 14



Tabulka č.4

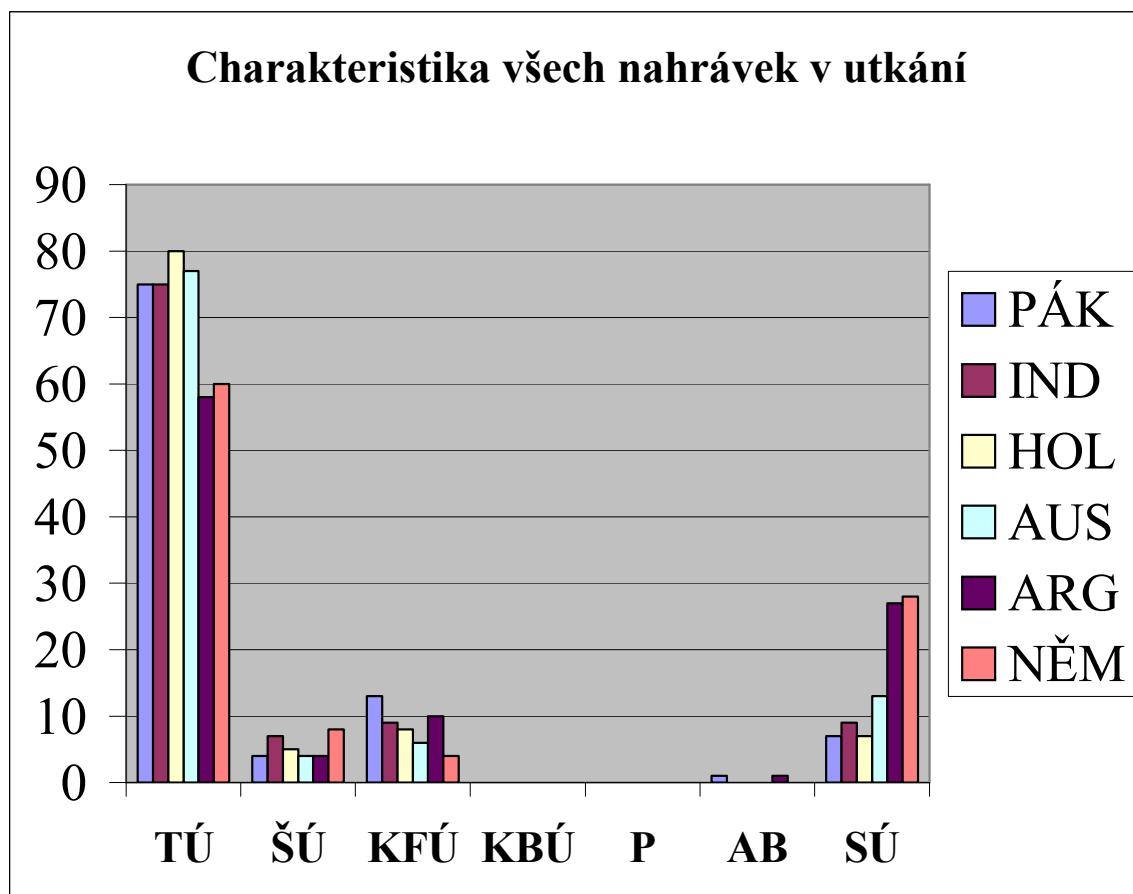
část těla	4.krok-dokončení pohybu
chodidlo levé nohy	zůstává na špičce
chodidlo pravé nohy	zůstává na plném chodidle
dolní levá končetina	pokrčení zůstává, s úderem do míčku nastává mírný zdvih při dokončení rotace hokejky
dolní pravá končetina	pokrčení zůstává, s úderem do míčku nastává mírný zdvih při dokončení rotace hokejky
boky	mírný zdvih při dokončení rotace hokejky
ramena	dokončení rotace směrem doleva spojené s mírným zdvihem na konci rotace
levá paže	po odehrání míčku dochází k pokrčení paže po překřížení zápěstí
pravá paže	po odehrání míčku zůstává stále uvolněně natažená
levá ruka	vytáčí se dlaňovou částí směrem od těla, stále je v dotyku s pravou rukou
pravá ruka	přetáčí se dlaňovou částí směrem k tělu, tím dochází k překřížení obou rukou v oblasti zápěstí, stále je v dotyku s levou rukou
hlava	sleduje pohyb míčku
hokejka	po odehrání míčku dochází k postupnému zdvihu hokejky, především čepel hokejky dokončuje rotaci směrem vlevo vzhůru

Ve čtvrtém kroku uvolněně dokončujeme rotaci horní poloviny těla směrem doleva, viditelné je překřížení rukou v oblasti zápěstí. Hráč po odehrání míčku sleduje míček, čemuž odpovídá i postavení hlavy. Celé tělo mírně zvyšuje své těžiště, návrat do polohy ve stoje nastává až po dokončení celé rotace.

7.2 CHARAKTERISTIKA ČETNOSTI, SMĚRŮ A DÉLKY NAHRÁVEK

7.2.1 CHARAKTERISTIKA VŠECH NAHRÁVEK V UTKÁNÍ

Graf č.1



Z výše uvedeného grafu vyplývá zřetelná dominance taženého úderu v procentuálním zastoupení všech nahrávek v utkání. Smýkaný úder se dělí spolu s klasickým forhendovým úderem o druhé místo, vyjma týmů Argentiny a Německa. U těchto týmů se procentuální zastoupení smýkaného úderu blíží 30 %. Jako poslední zaznamenání hodný fakt je využití švihového úderu u všech týmů mezi 5 – 10 %. Klasický bekhendový úder, příklep a argentinský bekhend mají zastoupení nevýrazné či dokonce žádné.

Na základě tohoto grafu budu v dalších analýzách pracovat jen s údery, které měly zásadní procentuální zastoupení mezi nahrávkami realizovanými v průběhu utkání.

Jsou to :

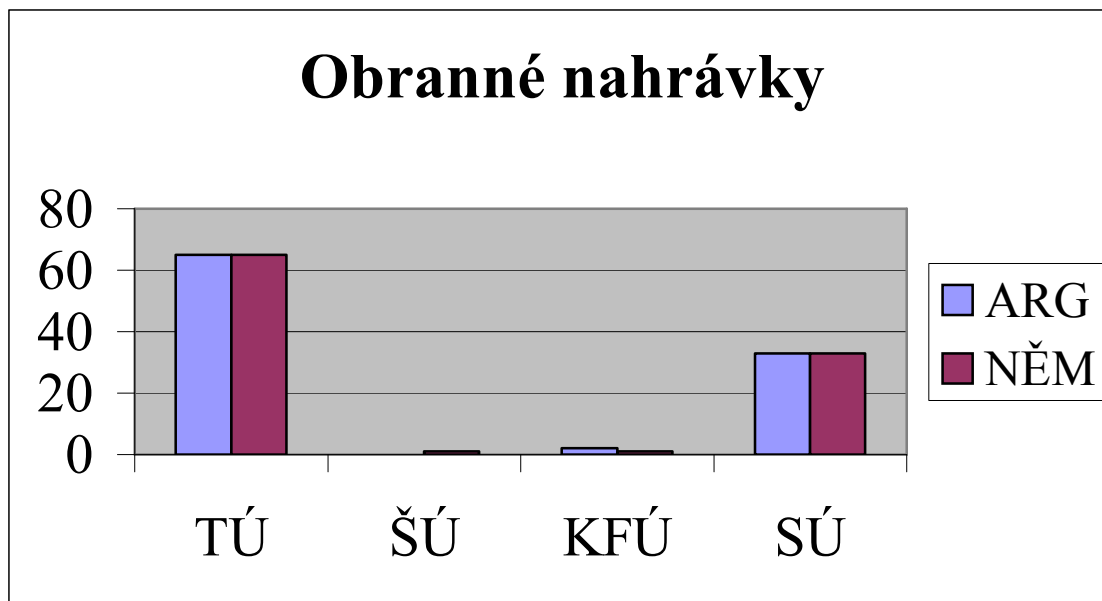
- tažený úder
- švihový úder
- klasický forhendový úder
- smýkaný úder

Klasický bekhendový úder, příklep a argentinský bekhend již nebudu dále graficky znázorňovat, protože díky jejich zjištěné frekvenci v utkání mohu konstatovat, že jejich vliv na hru z pohledu nahrávek je minimální nebo žádný.

Z hlediska četnosti používání smýkaného úderu jednotlivými týmy jsem si pro další detailnější analýzu vybral družstva Argentiny a Německa, která měla výraznější procentuální zastoupení tohoto úderu v průběhu utkání. Procentuální zastoupení smýkaného úderu u týmů Pákistánu, Indie, Holandska a Austrálie by další analýzy zkreslilo.

7.2.2 POUŽITÍ SMÝKANÉHO ÚDERU A OSTATNÍCH DRUHŮ ÚDERŮ PŘI OBRANNÝCH NAHRÁVKÁCH

Graf č.2

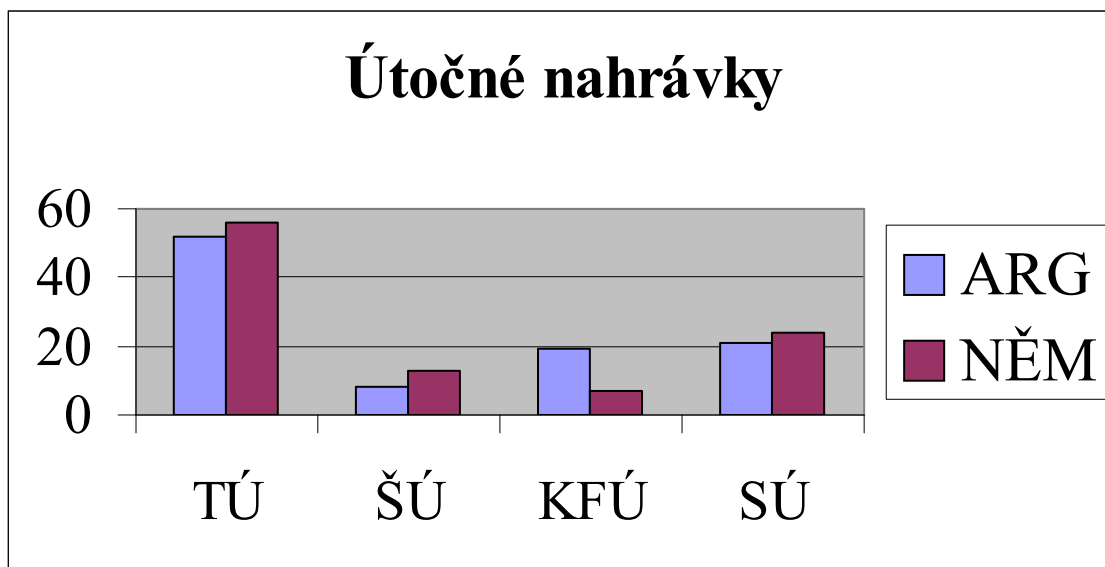


Po rozdělení všech nahrávek na obranné a útočné vyplývá z grafu zachycujícího obranné nahrávky, že se smýkaný úder stává po taženém úderu jediným dalším významným úderem, který je využíván pro tento druh nahrávek. Tažený úder je přesto dvakrát používanější obranný úder než úder smýkaný. Výsledky obou sledovaných týmů byly v těchto parametrech velmi podobné.

Bude zajímavé sledovat, na jaké vzdálenosti budou oba údery při obranných nahrávkách upřednostňovány.

7.2.3 POUŽITÍ SMÝKANÉHO ÚDERU A OSTATNÍCH DRUHŮ ÚDERŮ PŘI ÚTOČNÝCH NAHRÁVKÁCH

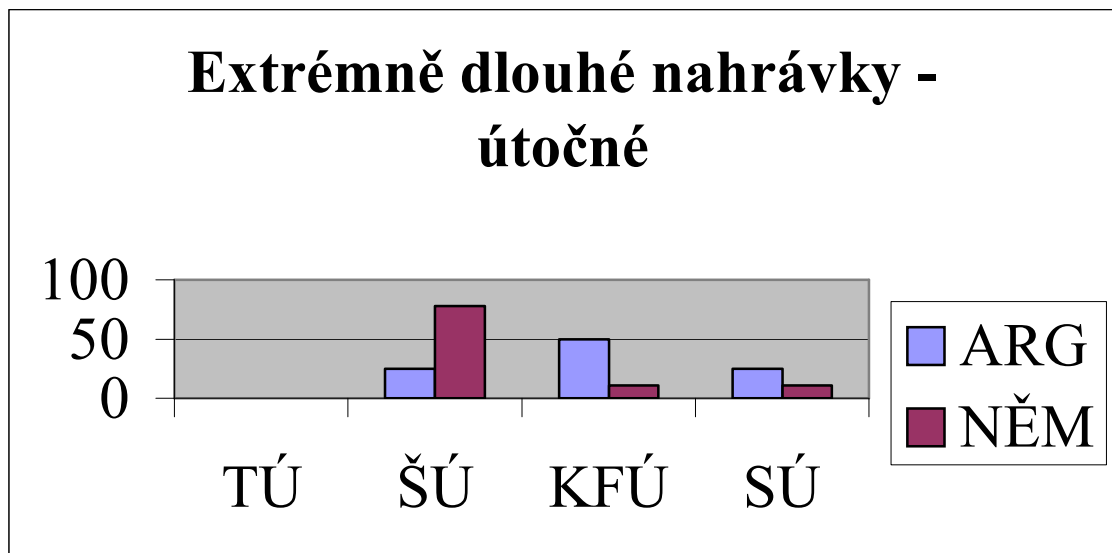
Graf č.3



Z analýzy útočných nahrávek je patrná opětovná převaha taženého úderu ve frekvenci jeho využití, stoupající význam švihového úderu a klasického forhendového úderu a stále ještě druhou pozici smýkaného úderu. Německý tým preferuje v útočných nahrávkách kromě taženého úderu smýkaný úder a švihový úder, Argentina vedle taženého úderu klasický forhendový úder a smýkaný úder.

7.2.4 POUŽITÍ SMÝKANÉHO ÚDERU A OSTATNÍCH DRUHŮ UDERŮ NA VZDÁLENOST EXTRÉMNĚ DLOUHOU – ÚTOČNÉ

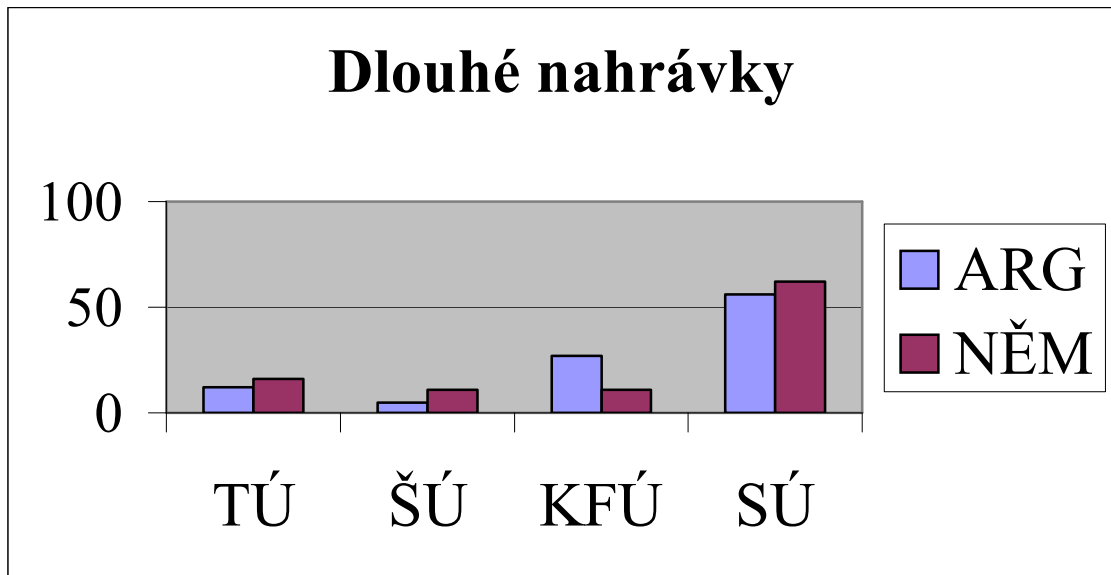
Graf č.4



Procentuální vyhodnocení absolutních hodnot je u tohoto grafu zavádějící, vzhledem k frekvenci těchto úderů v utkání (viz tabulka v příloze). Graf ukazuje preferenci dlouhých švihových úderů týmu Německa, větší použití klasického forhendového úderu u Argentiny a smýkaného úderu u týmu Německa. Tažený úder se na tyto vzdálenosti nevyskytuje. Případné závěry z této analýzy jsou však k malému počtu používání extrémně dlouhých nahrávek zavádějící.

7.2.5 POUŽITÍ SMÝKANÉHO ÚDERU A OSTATNÍCH DRUHŮ ÚDERŮ NA DLOUHOU VZDÁLENOST

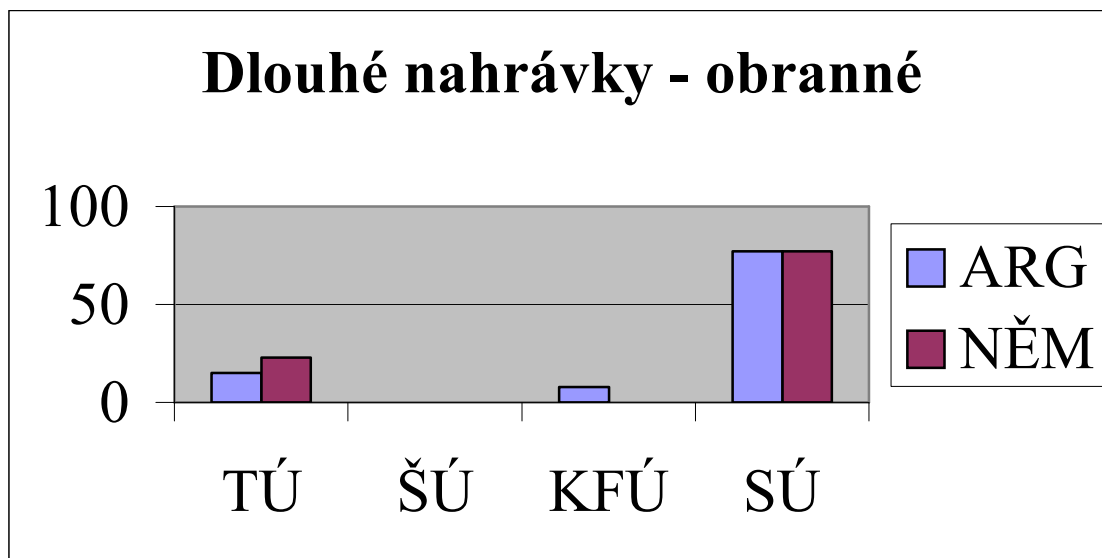
Graf č.5



Z analýzy zřetelně vystupuje preference smýkaného úderu na dlouhou vzdálenost. U týmu Argentiny je významnější i použití klasického forhendového úderu, švihový úder a tažený úder oba týmy používají v podobném rozsahu.

7.2.6 POUŽITÍ SMÝKANÉHO ÚDERU A OSTATNÍCH DRUHŮ ÚDERŮ NA DLOUHOU VZDÁLENOST – OBRANNÉ NAHRÁVKY

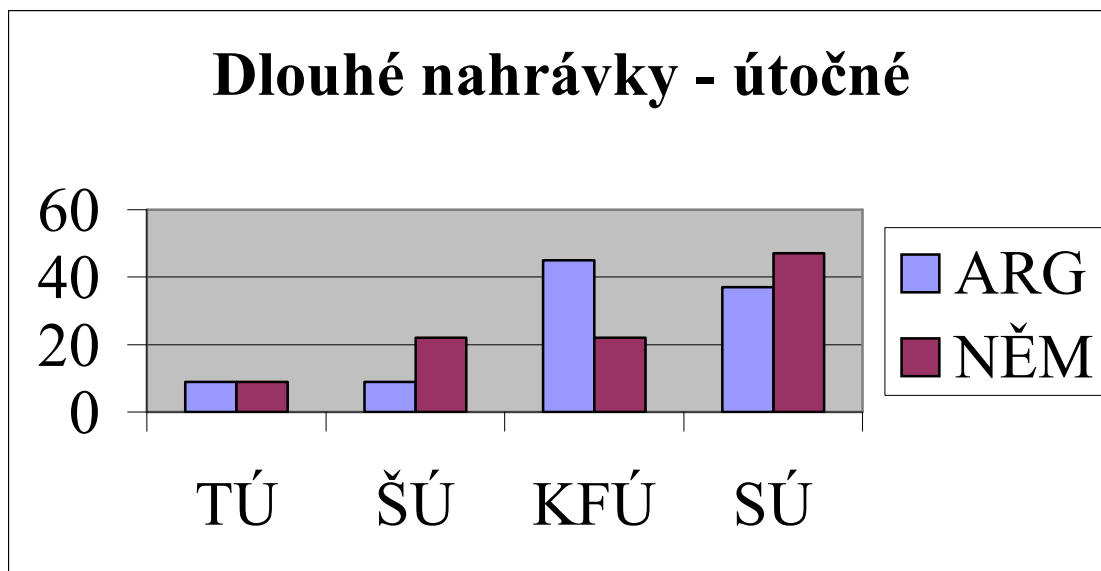
Graf č.6



Graf ukazuje významné používání smýkaného úderu na dlouhé vzdálenosti u obou týmů při obraných činnostech. Týmy pro tyto situace v podstatě nevyužívají švihového úderu, v malém procentu užívají taženého úderu nebo klasického forhendového úderu.

7.2.7 POUŽITÍ SMÝKANÉHO ÚDERU A OSTATNÍCH DRUHŮ ÚDERŮ NA DLOUHOU VZDÁLENOST – ÚTOČNÉ NAHRÁVKY

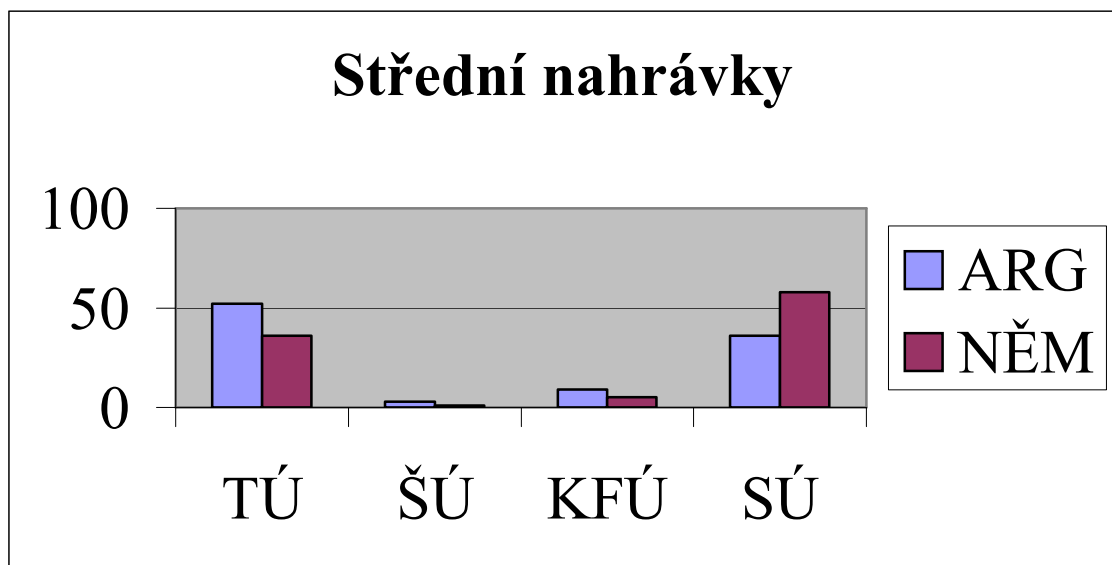
Graf č.7



Analýza dlouhých nahrávek útočných ukazuje vzestup používání klasického forhendového úderu, v případě týmu Argentiny až nad úroveň smýkaného úderu, který doposud oba týmy v dlouhých nahrávkách preferovaly. Stoupá podíl i švihového úderu, zvláště u týmu Německa. Tažený úder si zachovává přibližně stejné hodnoty u dlouhých nahrávek útočných i obranných.

7.2.8 POUŽITÍ SMÝKANÉHO ÚDERU A OSTATNÍCH DRUHŮ ÚDERŮ NA STŘEDNÍ VZDÁLENOST

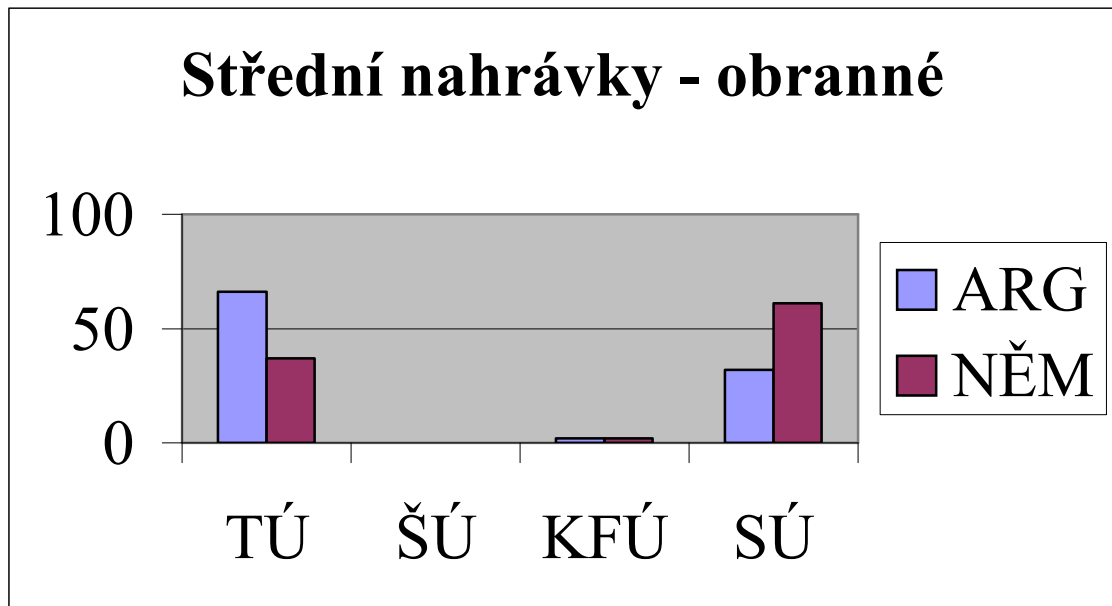
Graf č.8



Takřka vzácná shoda v procentuálním vyjádření nahrávek taženým úderem a smýkaným úderem, s rozdílem v preferenci používání mezi oběma týmy. U německého převažuje na střední vzdálenosti použití smýkaného úderu, u Argentiny naopak taženého úderu. V dalším srovnání bude zajímavé sledovat rozdíly v četnosti těchto úderů podle směru nahrávek. Švihový a klasický forhendový úder nedosahují podstatných hodnot, aby bylo jejich využívání na tyto vzdálenosti významné.

7.2.9 POUŽITÍ SMÝKANÉHO ÚDERU A OSTATNÍCH DRUHŮ ÚDERŮ NA STŘEDNÍ VZDÁLENOST – OBRANNÉ NAHRÁVKY

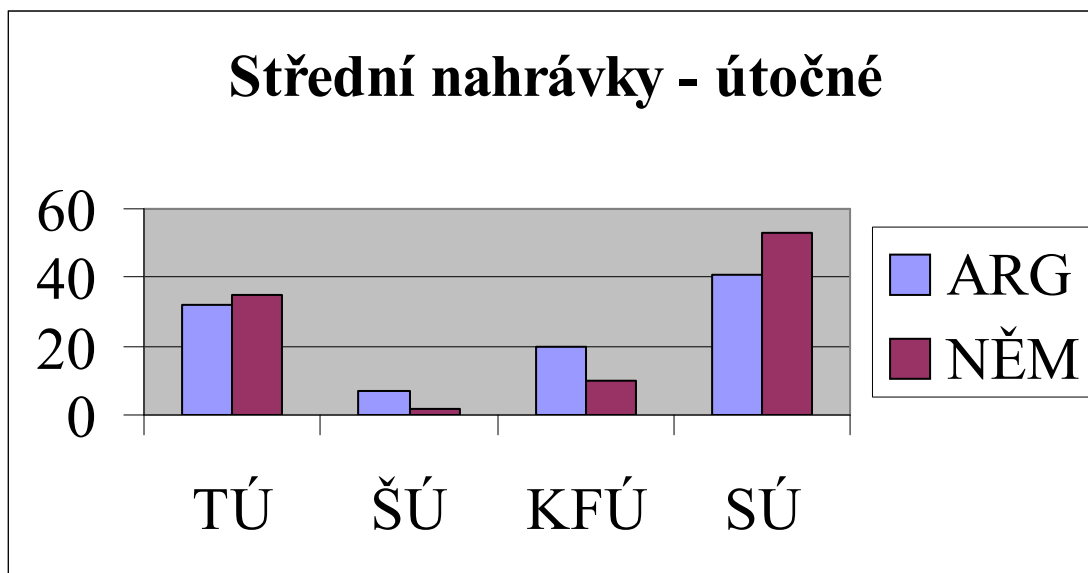
Graf č.9



Vyrovnanost preferencí taženého úderu a smýkaného úderu v obranných činnostech, opět s rozdílným pojetím u obou týmů, přičemž u týmu Argentiny převažuje znovu preference taženého úderu a u týmu Německa smýkaného úderu. Jak se potvrdilo i u grafu č.6, který zaznamenával obranné nahrávky na dlouhou vzdálenost, švihový a klasický forhendový úder jsou při obranných činnostech i na tuto střední vzdálenost používány minimálně.

7.2.10 POUŽITÍ SMÝKANÉHO ÚDERU A OSTATNÍCH DRUHŮ ÚDERŮ NA STŘEDNÍ VZDÁLENOST – ÚTOČNÉ

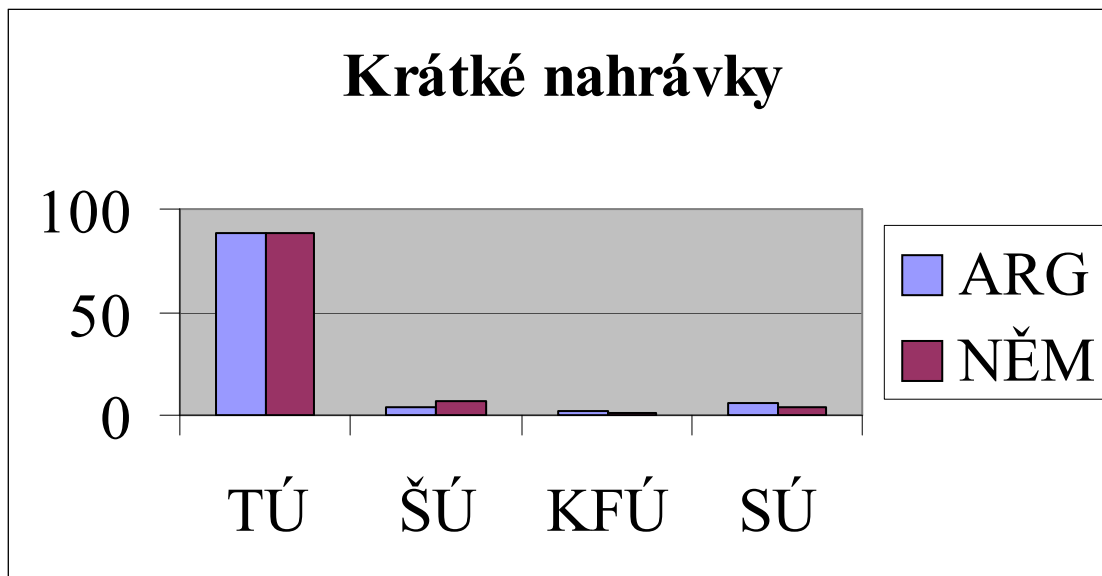
Graf č.10



Převahu smýkaného úderu směrem k soupeřově brance na střední vzdálenost takřka dostihuje tažený úder, podíl na útočných nahrávkách oproti dlouhým vzdálenostem (graf č.7) klesá u švihového úderu i u klasického forhendového úderu.

7.2.11 POUŽITÍ SMÝKANÉHO ÚDERU A OSTATNÍCH DRUHŮ ÚDERŮ NA KRÁTKOU VZDÁLENOST

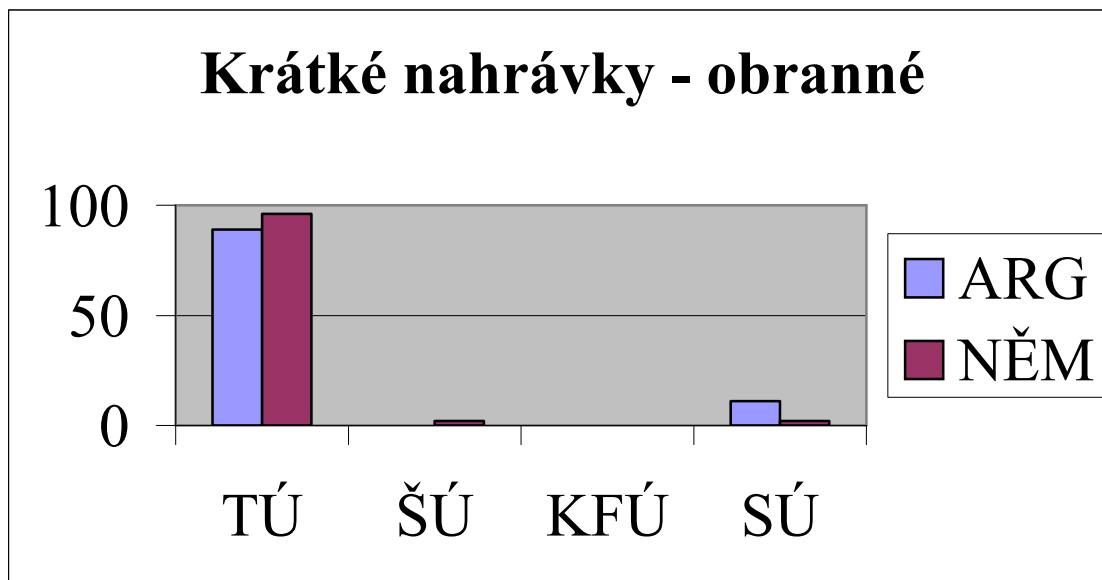
Graf č.11



Krátké nahrávky taženým úderem dominují nejvíce ze všech druhů úderů v jednotlivých délkových kategoriích. Žádný jiný úder není na krátkou vzdálenost významně využíván.

7.2.12 POUŽITÍ SMÝKANÉHO ÚDERU A OSTATNÍCH DRUHŮ ÚDERŮ NA KRÁTKOU VZDÁLENOST – OBRANNÉ NAHRÁVKY

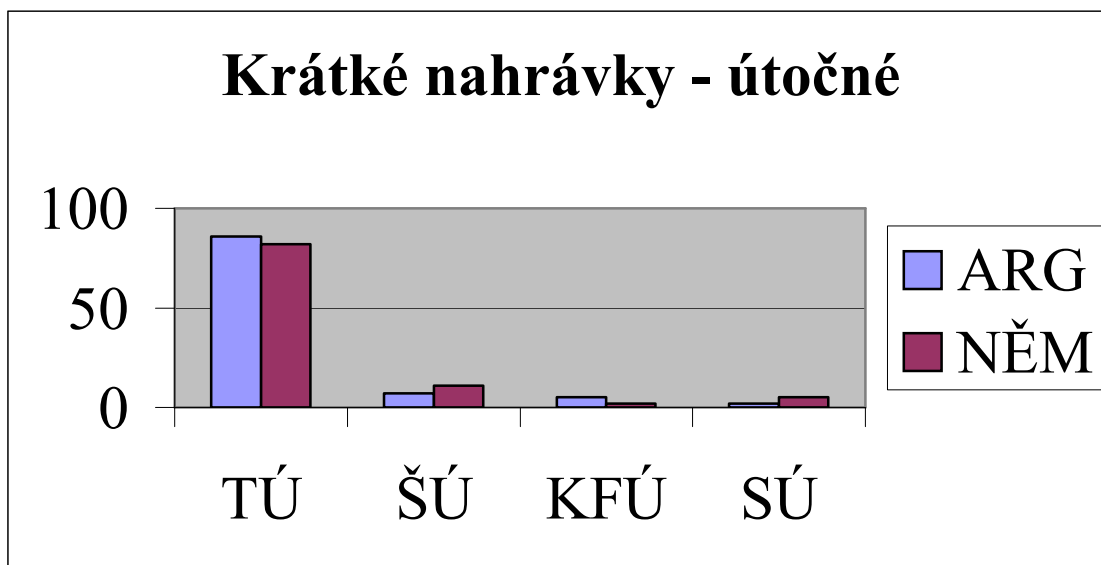
Graf č.12



Z analýzy je opět patrná absolutní převaha taženého úderu v obranných nahrávkách. Oba týmy nepoužívaly v těchto situacích klasický forhendový úder, tým Argentiny ani švihový úder. Smýkaný úder je na tuto vzdálenost používán minimálně. Švihový úder zahrávaný týmem Německa představoval zejména přehození hokejky soupeře.

7.2.13 POUŽITÍ SMÝKANÉHO ÚDERU A OSTATNÍCH DRUHŮ ÚDERŮ NA KRÁTKOU VZDÁLENOST – ÚTOČNÉ NAHRÁVKY

Graf č.13



Opět jednoznačná přednost taženého úderu i v útočných aktivitách u obou týmu na krátkou vzdálenost. Ostatní tři údery opět nedosahují významného zastoupení.

8. DISKUSE

Na základě analýzy utkání mohu konstatovat, že smýkaný úder se stává významně používaným úderem, který díky vzniku a rozšíření umělých trávníků našel své místo mezi ostatními druhy klasických úderů.

V celkové analýze všech nahrávek šesti nejvyspělejších týmů světa za rok 2003 byl jednoznačně nejpoužívanějším úderem všech družstev tažený úder. Smýkaný úder se dělí spolu s klasickým forhendovým úderem o druhou až třetí pozici. U týmů Argentiny a Německa je smýkaný úder druhým nejpoužívanějším.

Jak si vedly jednotlivé údery:

- **Tažený úder** – nejčastější úder při nahrávkách na krátkou vzdálenost (do 10 m) a na střední vzdálenost (10 – 25 m) spolu se smýkaným úderem. Používaný ve stejném poměru na nahrávky útočné i obranné. Úder pro kombinační hru.
- **Švihový úder** – používaný úder na extrémně dlouhé vzdálenosti přes 50 m, v ojedinělých případech dosahoval až délky 70 m, ale také na dlouhé vzdálenosti (25 – 50 m). Úder je to vyloženě útočný, v minimálním množství se používá na hru do šířky.
- **Klasický forhendový úder** – nahrávky klasickým forhendem jsou dalšími typickými útočnými nahrávkami na extrémně dlouhou (přes 50 m) nebo dlouhou (25 – 50 m) vzdálenost.
- **Klasický bekhendový úder** – týmy nebyl až na jednu výjimku týmu Pákistánu použit
- **Příklep** – ojedinělé řešení nahrávkou na krátkou či střední vzdálenost
- **Argentinský bekhend** – jako nahrávka velmi málo používaný, v zápasech byl vzácně aplikován a to vždy jako osvobozující podélná nahrávka z levé strany obranné čtvrtiny

- **Smýkaný úder** - z jednotlivých grafů je patrné, že smýkaný úder je preferován především na dlouhé a střední vzdálenosti. Zatímco u dlouhých nahrávek obranného charakteru smýkaný úder jasně dominuje, u útočných nahrávek stejné délky se mu přibližuje klasický forhendový úder a částečně i švihový úder. U středních vzdáleností se v obranné fázi smýkanému úderu vyrovnává stále více s kratšími vzdálenostmi používanější tažený úder. V útočných nahrávkách je však i u středních nahrávek smýkaný úder stále preferovanějším úderem než tažený úder.

Znamená to následující :

- vzhledem k razanci a přesnosti smýkaného úderu je používán především na rychlé přenášení hry z jednoho okraje obrany na druhý, buď přímo (dlouhé nahrávky) nebo prostřednictvím jednoho z dvojice posledních obránců (střední nahrávky)
- přenášení hry tímto způsobem bylo dříve řešeno prostřednictvím taženého úderu, jenž však postrádal razanci smýkaného úderu, čímž přenášení hry částečně ztrácelo část své překvapivosti a rychlosti
- hra se však přenášela i klasickým forhendovým úderem, jenž má předpoklady pro razantní a tedy rychlé provedení dlouhé nahrávky, ale díky dráze hokejky vzduchem před úderem do míčku nedokázal vždy zabezpečit přesnou a neskákavou dráhu míčku.
- analýza také ukázala preferenci smýkaného úderu na dlouhé a střední vzdálenosti směrem k soupeřově brance. Nejčastěji opět po přenesení hry smýkaným úderem v obranné fázi a s následným diagonálním nebo podélným pasem.
- díky kontaktu poměrně velké části hokejky při smýkaném úderu s povrchem je tento úder využíván i pro zahrávání míčku bez jejich zastavení. Až na výjimky jsou to nahrávky útočného charakteru. Typické jsou z místa krajního obránce podél postranní čáry, při přenášení hry na jeden dotek mezi záložníky a při signálech v oblasti útočného trestného kruhu

Hypotéza:

- 1) požívání smýkaného úderu mezi 25-35 % ze všech úderů realizovaných v průběhu utkání se potvrdila jen u týmů Argentiny a Německa, hranici 10% překonal ještě tým Austrálie
- 2) potvrdila se dominance smýkaného úderu v obranných činnostech, hlavně u nahrávek na střední a dlouhou vzdálenost. Ukázalo se však i významné využívání smýkaného úderu na tyto vzdálenosti i v útočných situacích

Na základě výsledků analýzy smýkaného úderu je patrné, že nácvik smýkaného úderu je nutno zařazovat do náplně tréninkových jednotek a následně jej aplikovat již ve výše zmíněných fázích hry.

Při popisu smýkaného úderu na základě analýzy metodického videozáznamu trenérsko metodické komise Českého svazu pozemního hokeje jsem si vybral čtyři podstatné kroky nácviku té nejjednodušší varianty smýkaného úderu – nácvik ze stoje. Tyto čtyři kroky myslím, vystihují podstatné momenty úderu.

Při nácviku smýkaného úderu je důležité věnovat zvýšenou pozornost několika bodům :

- dostatečná vzdálenost hráče od míčku, aby se hráč „vešel“ při vlastním úderu na plochu mezi hráčem a míčkem
- úchop hokejky je při celém provedení smýkaného úderu oběma rukama za sebou, levá je nad pravou a ruce jsou v dotyku
- umístění hokejky před vlastním úderem je v co největším rozsahu až k zadnímu, pravému chodidlu, možno i za něj a do těsné blízkosti povrchu či přímo na něj
- po celou dobu provedení je důležitá uvolněnost pohybů, křečovitost v provedení neumožňuje provést smýkaný úder v plném rozsahu
- ve fázi učení je nutné směřovat hokejku kolmo k povrchu, aby nedocházelo ke zvedání míčku po jeho odehrání . Zvedání míčku smýkaným úderem ponecháme až do dalších fází nácviku úderu
- dokončení uvolněného pohybu i po odehrání míčku signalizuje překřížení zápěstí

9. ZÁVĚR

Při popisu uzlových kroků smýkaného úderu jsem se snažil vystihnout nejpodstatnější a nejjednodušší znaky tohoto úderu, aby pro hráče jakékoliv věkové kategorie byl jeho nácvik snadný a pochopitelný.

Smýkaný úder je jednoduchým úderem především pro vedení dráhy hokejky po povrchu hřiště (umělé trávy), proto je vhodné tento úder zařazovat i do náplně tréninkových jednotek i těch nejmenších adeptů pozemního hokeje. Po taženém úderu je smýkaný úder druhým nejpoužívanějším úderem a zároveň i nejbezpečnějším úderem z hlediska provedení. Zároveň úchopem hokejky oběma rukama u sebe slouží jako příprava na nácvik složitějšího úderu – klasického forhendového úderu v pozdějším věku.

Doporučená postupnost nácviku jednotlivých fází smýkaného úderu :

- 1) nácvik ze stoje do jednoho směru odbití – mírně nejlépe diagonálně vlevo .
Vhodné je využít odrazového trámku, stěny pro frekvenci úderů, případně využijeme nahrávek ve dvojici
- 2) nácvik ze stoje do různých směrů – mírně vlevo
 - rovně
 - mírně vpravo
- 3) nahrávky ze stoje spodní hranou hokejky
- 4) nahrávka z pohybu do různých směrů
- 5) nahrávka po příjmu míčku od spoluhráče, zdůrazňujeme setrvání v poloze s těžištěm nízko – „nezvedání se po příjmu míčku a zpětné snížení při odbití smýkaným úderem“
- 6) nahrávka bez zastavení míčku do různých směrů
- 7) střela na branku z místa
- 8) střela na branku v pohybu
- 9) střela na branku bez zastavení po nahrávkách z leva a zprava
- 10) střela na branku bez zastavení lobovaná

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. HENDL, J. : *Úvod do kvalitativního výzkumu*, Praha 1977
2. HRUŠKA, J. : *Technika pozemního hokeje*, Praha : ČSTV 1975
3. KOVÁŘ, R. , BLAHUŠ, P. : *Vybrané statistické metody v antropomotorice*, Praha : UK 1975
4. SVOBODA, B. , KARGER, J. , KOCOUREK, J. : *Kapitoly z pedagogiky pro studující TV*, Praha 1992
5. TVRDÍK, J. : *Základy statistické analýzy dat*, Ostrava : Ostravská univerzita 1998
6. VANĚK, J. : *Pozemní hokej*, Praha : Olympia 1973
7. VANĚK, J. : *90 let pozemního hokeje*, Praha : ČSPH 1998
8. VANĚK, J. : *Náš hokej, č.4*, Praha 2001
9. VANĚK, J. : *Náš hokej, č.2*, Praha 2000
10. www.pozemnihokej.cz
11. www.fihockey.cz

PŘÍLOHA

Charakteristika všech nahrávek v utkání

Tabulka č. 1

Tým	TÚ	ŠÚ	KFÚ	KBÚ	P	AB	SÚ	Celkem
Pakistán	213	12	38	1	1	2	19	286
Indie	244	21	30	0	1	0	29	325
Holandsko	287	18	30	0	0	1	25	361
Austrálie	240	12	17	0	1	1	41	312
Argentina	204	14	37	0	1	2	93	351
Německo	214	27	14	0	0	1	99	355

Charakteristika obranných nahrávek

Tabulka č.2

Tým	TÚ	ŠÚ	KFÚ	SÚ	Celkem
Argentina	113	0	4	57	174
Německo	107	2	1	54	164

Charakteristika útočných nahrávek

Tabulka č.3

Tým	TÚ	ŠÚ	KFÚ	SÚ	Celkem
Argentina	91	14	33	36	174
Německo	107	25	13	45	190

Charakteristika extrémně dlouhých nahrávek - útočné

Tabulka č.4

Tým	TÚ	ŠÚ	KFÚ	SÚ	Celkem
Argentina	0	1	2	1	4
Německo	0	7	1	1	9

Charakteristika dlouhých nahrávek

Tabulka č.5

Tým	TÚ	ŠÚ	KFÚ	SÚ	Celkem
Argentina	10	4	22	46	82
Německo	7	5	5	28	45

Charakteristika dlouhých nahrávek – obranných

Tabulka č.6

Tým	TÚ	ŠÚ	KFÚ	SÚ	Celkem
Argentina	6	0	3	30	39
Německo	5	0	0	17	22

Charakteristika dlouhých nahrávek – útočných

Tabulka č.7

Tým	TÚ	ŠÚ	KFÚ	SÚ	Celkem
Argentina	4	4	19	16	43
Německo	2	5	5	11	23

Charakteristika středních nahrávek

Tabulka č.8

Tým	TÚ	ŠÚ	KFÚ	SÚ	Celkem
Argentina	52	3	9	36	100
Německo	39	1	6	63	109

Charakteristika středních nahrávek – obranných

Tabulka č.9

Tým	TÚ	ŠÚ	KFÚ	SÚ	Celkem
Argentina	39	0	1	19	59
Německo	21	0	1	35	57

Charakteristika středních nahrávek – útočných

Tabulka č.10

Tým	TÚ	ŠÚ	KFÚ	SÚ	Celkem
Argentina	13	3	8	17	41
Německo	18	1	5	28	52

Charakteristika krátkých nahrávek

Tabulka č.11

Tým	TÚ	ŠÚ	KFÚ	SÚ	Celkem
Argentina	142	6	4	10	162
Německo	168	14	2	7	191

Charakteristika krátkých nahrávek – obranných

Tabulka č.12

Tým	TÚ	ŠÚ	FKÚ	SÚ	Celkem
Argentina	68	0	0	8	76
Německo	81	2	0	2	85

Charakteristika krátkých nahrávek – útočných

Tabulka č.13

Tým	TÚ	ŠÚ	FKÚ	SÚ	Celkem
Argentina	74	6	4	2	86
Německo	87	12	2	5	106