

JAK FUNGUJE SKATEMILL

Autor: Martin Bauer, HTC Praha

Trénink techniky bruslení a dovedností má své zákonitosti, které se vám v tomto miniseriálu pokusíme přiblížit.

Hokejový trenažér zvaný skatemill pro trénink bruslení a dovedností je mnohými chválen i zatracován. Během více než sedmiletého provozu jsem narazil na spoustu názorů. Abych mohl odpovídat na všechny dotazy a dokázal s týmem trenérů pracovat s hráči a pozorovat zlepšení jejich výkonnosti, bylo potřeba tuto v Česku relativně novou metodu více prozkoumat a testovat.

Studoval jsem odborné články, které vycházely zejména ze zahraničních výzkumů, a narážel na spíše negativními ohlasy. Ty poukazovaly na to, že tento typ tréninku způsobuje ochabnutí svalstva zadní části stehen, protože během bruslení je tato část svalu vynechána. Jenže tímto problémem trpí i hokejisté, kteří skatemill nevyužívají. Ve výsledku se tedy můžeme shodnout na tom, že každý hokejista musí svalové dysbalance kompenzovat, protože na nich se žádný výkon stavět nedá. Proto se věnujeme tréninku na skatemillu pouze v oblasti techniky bruslení a počítáme s tím, že každý hráč musí být zodpovědný za své zdraví. To znamená, že do svého plánu musí zahrnout také „suchý“ trénink nebo cvičení v telocvičně (protahování, mobilita atp.), které dysbalance odstraní.

Techniku bruslení jsem zkoumal velice dlouho a do svého pozorování jsem zahrnul více než stovku hráčů, jejichž pohyb a efektivitu jsem měřil na ledě. Konkrétním testováním 12 hráčů na ledě jsem zjistil, že hráči trénovaní na skatemillu byli ve sprintu na 36 metrů dle naměřených časů rychlejší až o 1,5 vteřiny oproti hráčům, kteří na skatemillu netrénovali.

Sportovcům samozřejmě nepomáhá pouze skatemill, ale také jejich kondice. Skatemill je pak nástroj, který může při správném vedení z perfektně fyzicky vybaveného hráče udělat skvělého bruslaře. Krátkým tréninkem jsme u hráče ve věku 25 let díky skatemillu dosáhli zlepšení výkonu bruslení. Při stejné rychlosti se povedlo během tří bruslařských cyklů

ICE HOCKEY CAMPS 3.2. - 16.3.
JARNÍ PRÁZDNINY - SPRING HOLIDAYS



HTC PRAHA ARENA & HDC CZECH
WWW.HTCPRAHA.CZ

prodloužit skluz o 1 metr. Stačilo k tomu pouhé snížení těžiště.

Dále mě zajímalo, jakým způsobem ovlivňuje bruslení nasazení brusle přes tzv. malíkovou hranu (vnější hrana nože brusle) po půlcyklu, tzn. vracení odrazové nohy a její nasazení do oporové nohy. Tady je spíše důležité udržet „kormidlo“ dle směru jízdy. Hráč pokládá brusli podle toho, jaký volí směr.

Hokej není jen o jízdě vpřed, ale do předné bruslení nemůže být sinusoida. Detailní měření i u starších hráčů prokázalo odchylku od osy až 1 metr! Odraz přes malíkovou hranu chápeme tak, že tento způsob výkon bruslení ovlivňuje méně než včasné přenesení váhy těla na oporovou nohu a získání větší stability během jedno-oporové fáze bruslení, kdy stabilitu získá váha těla a při očekávaných soubojích se lépe nakloní do směru souboje s překlopením hrany nože.

Během testování jsem zjistil, že včasný švih paží do odrazu zvyšuje energii do skluzu až o 30 %. Tato hodnota byla vypočítána na základě rychlosti bruslení a naměřené vzdálenosti se správným a zpožděným švihem paží. Byl jsem velmi překvapený, ke kolika pohybům v jednotlivých krocích dochází. Proto jsme začali s týmem trenérů vše více rozebírat a odhalovat, co ovlivňuje bruslaře v jeho výkonu a efektivitě. Energie se počítají, když jsou odrazová noha a švih ramen koordinované. Spolu s včasným přenesením váhy těla dochází k nejlepším výsledkům, hráč by měl v tomto duchu provádět jízdu vpřed, vzad, obraty a využívat k lepší stabilitě obou hran nože brusle. Kromě toho je efektivní propnutá noha, práce kotníku na konci odrazové fáze a rotace v trupu, protože i během prvních bruslařských odrazů zvýší propnutá noha energii do skluzu odrazové nohy.

(Pokračování v příštím čísle časopisu xHOCKEY!)