

ÚVOD	2
1 TEORETICKÁ ČÁST	9
1.1 Obecná charakteristika bruslení	10
1.2 Lokomoce bruslení, zapojení svalů při bruslení	10
1.2.1 Koordinační předpoklady	11
1.2.2 Rovnováha	11
1.3 Kondiční příprava v ledním hokeji	14
1.3.1 Kondiční příprava na ledě	14
1.3.2 Kondiční příprava mimo led	15
1.4 Stimulace rychlostních předpokladů	17
1.4.1 Kondiční příprava v ledním hokeji se zřetelem na rychlost lokomoce	19
1.5 Stimulace silových předpokladů	21
1.5.1 Regenerace a protažení po silovém tréninku	24
1.6 Core trénink	24
1.7 Zatížení v utkání	26
2 HOKEJOVÉ BRUSLENÍ	27
2.1 Hokejové brusle	28
2.1.1 Výběr hokejových bruslí	28
2.1.2 Broušení bruslí	32
2.1.3 Profilování nožů (kolébka)	36
2.1.4 Utahování bruslí	37
2.2 Technika hokejového bruslení	37
2.2.1 Výuka techniky bruslení	38
2.2.2 Jízda vpřed	41
2.2.3 Jízda vzad	48
2.2.4 Zastavení	50
2.2.5 Změny směru	55
2.2.6 Obraty	60
2.2.7 Starty	63
2.2.8 Přechody	66
2.2.9 Laterální pohyb	69

3	POWERSKATING	70
3.1	Co to je powerskating?	71
	3.3.2 Rozdíl mezi powerskatingem a klasickou metodou výuky.....	72
3.2	Hlavní body powerskatingové metodiky	74
3.3	Užitečné pokyny pro trenéry	75
	3.3.1 Některé zásady pro powerskating.....	77
4	OBRATNOSTNÍ BRUSLENÍ	83
5	EFEKTIVITA BRUSLENÍ	85
6	ZRYCHLENÍ	87
7	ANALÝZA A TESTOVÁNÍ HOKEJOVÉHO BRUSLENÍ	90
7.1	Testování výkonnosti hráčů ledního hokeje	91
	7.1.1 Testování rychlosti bruslení v ledním hokeji.....	92
7.2	Hodnocení techniky hokejového bruslení	101
	7.2.1 Hodnocení techniky bruslení na umělém ledě.....	101
	7.2.2 Hodnocení techniky bruslení na ledě.....	101
7.3	Pohyb ve hře	105
	7.3.1 Videoanalýza individuálního herního výkonu.....	106
8	VIDEOKNIHOVNA	115
	DISKUSE	120
	ZÁVĚR	124
	LITERATURA	126