



Jak vybrat brankářskou výstroj a zajistit její správné fungování

Vypracoval: Václav Kotalík



1 Obsah

Úvod.....	Chyba! Záložka není definována.
2 Betony	4
2.1 Tkaničky betonu	5
2.2 Řemínky.....	5
3 Lapačka	6
4 Vyrážečka	6
5 Hokejka	7
6 Maska	8
7 Vesta	8
8 Kalhoty	9
9 Brusle a jejich ostrost	9
10 Ostatní ochranné pomůcky	10
10.1 Nákrčník.....	10
10.2 Suspensor.....	10
10.3 Kolenní chrániče	10
Závěr	11



Výstroj se podílí na podstatné části brankářova výkonu. Její výběr, způsob oblékání, a péče o ní jsou proto důležitou součástí brankářského řemesla.

U většiny brankářské výstroje obecně platí takzvaný „trade-off“ (výměna) mezi mobilitou brankáře a zabíráním prostoru v brance, ale brankář se v ní pohybuje pomaleji. Zejména u dětí je důležité, aby se ve výstroji cítily dobře a nepřekážela jim v pohybu. U nich je proto lepší volit menší výstroj, která jim usnadní zvládnutí brankářských technik.

Ke koupi brankářské výzbroje je důležité si uvědomit, že vybírat výstroj podle svého idolu je zcela chybné, protože vrcholoví sportovci jsou na jiné fyzické úrovni a proto si můžou dovolit větší výzbroj na úkor pohyblivosti, což naopak pro začínající a malé brankáře je právě špatně, poněvadž nemají minimální, v horších případech žádnou pohyblivost a nedokážou zvládnout, tak brankářskou techniku. To vede ke špatnému výkonu brankáře.



2 Betony

Výrobci brankářských betonu vyrábí dvě modelové řady betonů. Podle „stylu“ brankáře, jímž je butterfly (motýlek) a hybrid (tradiční styl chytání). Dnes už nejde mluvit o stylu chytání spíše o rozlišení.

První typ je o tom, že brankář je více v rozkleku a spoléhá na dobrou poziční hru. Tento typ betonu poznáme tak, že má hladkou přední stranu betonu, tužší konstrukci a rovnější profil.

Druhy typ je právě tradičnější typ betonů a to znamená, že má měkčí konstrukci, zpravidla jsou odlišovány tzv. „buřtíky“ na přední straně betonu. Tento typ cílí na bruslivější brankáře.

Tyto typy betonu se mohou na ledě chovat odlišně. Rozdíl mezi těmito typy nemusí být tak odlišný. Asi největší roli v odlišnosti bude hrát úhel ve zlomu betonu kotníku. Betony mohou být v kotníku měkčí a jejich zlom se bude blížit 90 stupňům. Tato varianta je lepší pro brankáře, kteří více preferují posazení betonu více na brusli. Vídáme to u tradičních betonů. Další variantou je, že zlom v kotníku je tužší a je spíše před bruslí. Tento zlom má tupější uhel. **Před koupí betonu je dobře vyzkoušet tuhost v kotníku, protože může mít zásadní vliv na bruslení.**

Při správném výběru betonu je nejdůležitější, aby koleno bylo přesně v kolenní jamce betonu. U vyrůstajících brankářů je to s výzbrojí peněžně náročné. Nejde každý rok kupovat nové. Je důležité, aby koleno doklekávalo do nižší poloviny pěnového bloku. S přibývajícím výškou brankáře se koleno posouvá blíže do horní poloviny pěnového bloku. Pokud koleno je na vrcholu pěnového bloku je na čase na nové betony.



2.1 Tkaničky betonu

Velkým oříškem pro brankáře jsou tkaničky na uvazování bruslí k betonu. Důležitým krokem je navázání jednoduchých uzlů. To pomáhá docílit k širokému rozkleku. Ale pozor, špička brusle se musí při rozkleku dotýkat ledu.

2.2 Řemínky

Řemínky jsou hlavní upevňovací části betonu k noze a proto je velmi důležité je správně zapnout. Nesmí být moc utáhlé, protože pak dochází při rozkleku k tomu, že beton se nedotáčí a není zcela celý chránič na ledě. Naopak, pokud jsou moc povolené, pak dochází, k tomu, že beton je přetočen a dolní hrana betonu se zvedá. Je důležité po zapnutí pásku, aby si brankář kleknul a podíval, zda beton se nepřetáčí, nebo nedotáčí a jestli se celá dolní plocha betonu a chrániče lýtek dotýká zemi.



3 Lapačka

Lapačku lez označit jako nejosobitější kus výstroje. U této části výstroje od kterékoliv jiné je nejdůležitější, aby brankáři co nejlépe vyhovovala. Proto je potřebné před koupí vyzkoušet, poněvadž výrobci vyrábí několik různých variant. Při vybírání je důležitý bod zlomu při, které se lapačka zavírá. A jak se pohybují prsty při zavírání lapačky. Objevují se nám dvě varianty, u kterých se nám prsty při zavírání lapačky pohybují jinak.

První varianta je, že špička ukazováčku se zavírá ke špičce palce.

Druhá varianta je, kdy prsty při zavírání směřují do dlaně pod zdviženým palcem.

Je možné najít i kompromis mezi těmito variantami. Tvar lapačky může ovlivňovat práci s holí. Při koupi lapačky se hlavně musí dbát na to, aby se brankáři v ní cítili co nejlépe a co nejlépe se jim chytalo a ne jak se mu v ní rozehrává.

Pozor, nové lapačky mohou být tuhé, proto se těžko zavírají. Můžeme ji nechat změkčit přirozeně, ale dá se změkčit zrychleně. To se dá docílit několika metodami, jedna z metod je lapačku zavírat a otevírat, nebo lapačku svázat tkaničkou a nechat přes noc. Nejlépe je koš vyplnit míčkem, aby koš zůstal otevřen. Existují i drastičtější metody, jako je například dát lapačku do trouby, nebo namočit do horké vody. Zde hrozí narušení integrity lapačky.

4 Vyrážečka

Vyrážeče nepřikládáme takovou důležitost jako u lapačky. Nic méně dobrá vyrážečka se bude vyznačovat kvalitní ochrannou prstu a boční stěnou, která slouží nejen jako ochrana, ale i blokovácí plocha. Vyrážečky se mohou lišit zahnutím přední desky a pozicí dlaně na přední desce. Níže položená dlaň umožňuje snazší přechod do příložníku, ale nemá takový dosah při střelách nad beton a obráceně.



5 Hokejka

Výběr správné hokejky se často podceňuje, přitom může ovlivnit postoj brankáře, a jak se v brance pohybuje. Nevyhovující velikost hokejky se ukazuje u mladších brankářů. Trenér není schopen naučit správný postoj, pokud má brankář špatnou velikost hokejky.

Při výběru hokejky se brankář postaví s bruslemi do správného základního postoje a podle jeho postoje se vybere hokejka se správnou délkou příložníku. Správná hokejka se pozná, tak že celá dolní část čepele se dotýká země. Pokud se dotýká země jen patka čepele je hokejka dlouhá. A naopak, pokud se dotýká špička čepele je hokejka krátká. Délka příložníku je nejdůležitějším faktorem při výběru hokejky. Brankář by nikdy neměl podřizovat postoj k hokejce, ale naopak hokejku k postoji.

Hokejky se dále značí na juniorské a seniorské, seniorské začínají od 165 centimetrů velkého brankáře. Dalším problémem je délka celé hole, někteří říkají, že zkracování žerdě je špatné, protože hokejka není pak vyvážená. Ovšem u profesionálních brankářů je zkracování žerdě záměrné, poněvadž kratší žerd' je lepší pro rozehrávku, nebo pro lepší manipulaci s kotoučem za brankou. Ale kratší žerd' není tak důležitá za předpokladu správně vybrané délky příložníku. Dalším problémem je zahnutí čepele. Zahnutí čepele se značí čísla. Čím menší číslo tím rovnější čepel je. Pro malé brankáře je lepší rovnější čepel, protože zakryje více místa mezi nohama.

Je důležité, aby brankář měl dvě stejné hole, to proto, aby netrávil čas zvykáními si na jinou.



6 Maska

Masku lze považovat za nedůležitější část výzbroje, co se týče ochrany, jelikož při neadekvátním výběru masky mohou nastat ta nejvážnější zranění. Proto je dobré na masce nešetřit a je lepší investovat do kvalitnější masky než do nástřiku. Maska by měla brankáři dobře sedět a pojmout celou hlavu. Častým problémem u brankářů je málo utažená maska, a proto je důležité, aby maska byla utažená při případném střetu s hráčem. U začínajících brankářů není nutné používat brankářskou masku, dostatečnou ochranu zajistí hráčská přilba. Naopak hráčská přilba poskytuje u začínajících brankářů lepší viditelnost a pohyblivost. Nicméně je nutné zajistit ochranu krku kvalitním nákrčníkem nejlépe s plexi chráničem.

Důležitá je i pravidelná výměna mřížky. Tím, že se mřížka po střele prohne, odvede svojí práci. Při větším poškození mřížky je potřeba ji vyměnit, protože ohnutá mřížka již neposkytuje takovou ochranu a je větší riziko selhání ochrany.

7 Vesta

Při výběru vesty samotní výrobci udávají velikosti v daném věku. Ale nemusí vždy odpovídat, proto je důležité, aby se rukávy překrývaly s rukavicemi a lokty zapadly do loketní jamky, aby se mohl brankář dobře ohýbat v rukávech. Některé modely mají délkově nastavitelné rukávy. Podobně je tomu u břicha. Břicho by se mělo překrývat s kalhotami, ale nesmí být moc dlouhé, aby si nepřekáželo se suspenzorem. Posazení vesty při základním postoji musí být takové, aby chránila oblast krku a klíčních kostí. Je dobré vestu vyzkoušet s maskou a kalhotami, aby brankář ověřil, že v kombinaci spolu správně fungují. Břicho vesty lze nosit v kalhotách nebo ven. Je lepší, aby brankář vyzkoušel obě varianty a vybral co mu je pohodlnější.



8 Kalhoty

Větší kalhoty nejsou tak omezující jako velká vesta. Navíc větší kalhoty se dají dobře připevnit pomocí vnitřního pásu, nebo kšand. Brankáři si můžou dovolit větší kalhoty, aby zabrali více místa. Ovšem kalhoty nesmí být moc dlouhé, aby nepřekážely v betonech. Zkoušet ideálně s vestou a s betony.

9 Brusle a jejich ostrost

Doba, kdy měl brankář nejtupější brusle v týmu je pryč, dnes už je ostrost vyžadována kvůli dynamičtějším pohybům. Ale přesto se stává, že spousta brankářů nenechává pravidelně a častěji brousit brusle. Je potřeba pravidelné broušení bruslí, aby se předcházelo extrémnímu rozdílu mezi bruslemi před a po nabroušení. Pokud brankář jde na trénink po dlouhé době s nabroušenými bruslemi, může se cítit jako by se učil znovu bruslit a stává se tak tím zcela nepoužitelným.

Ostrost se měří v milimetrech, číslo představuje poloměr kruhu, čím menší tím větší žlábek je. U profesionálních brankářů se nejčastěji pohybuje mezi 9 až 10 mm. Brankáři nad 15 let by měli volit 9 až 14 mm a u začínajících brankářů 19 až 25 mm. Ovšem záleží na preferenci brankáře, obvykle těžší brankáři volí ostřejší brusle. Ideální doba broušení je každých 14 dní.

U začínajících brankářů není nutné mít brankářské brusle na nácvik brankářských dovedností, postačí brusle hráčské.



10 Ostatní ochranné pomůcky

Jako nejdůležitější ochranné pomůcky jsou nákrčník a suspenzor popřípadě kolenní chrániče.

10.1 Nákrčník

Je nezbytnou součástí výzbroje. Nákrčník musí být připnut co nejvíce ke krku tak, aby chránil jak proti střelám, tak i proti proříznutí bruslí. Pro ještě lepší ochranu je dobré kombinovat nákrčník s plexi.

10.2 Suspenzor

Na trhu jsou speciálně vyráběné suspenzory pro brankáře. Pro některé brankáře může být neadekvátním. Proto se snaží vylepšit ochranu tím, že si brankář vezme ještě pod brankářský suspenzor hráčský suspenzor. U profesionálních brankářů je to běžná praktika.

10.3 Kolenní chrániče

Standardně jsou k betonu dodávány chrániče kolen, ale ty neposkytují dostatečnou ochranu kolene. Proto kolenní chrániče jsou jistou volbou, jak více ochránit brankářovo koleno.



Závěr

Mladší brankáři mohou mít tendenci vybírat si výstroj hlavně podle toho, v jaké výstroji chytá jejich idol. Profesionální brankáři mají, ovšem výstroj vyrobenou na míru, která není vždy totožná se sériově vyráběnou verzí. Každý brankář je jiný a měl by si proto typ výstroje vybírat především tak, aby vyhovovala jeho stylu.