

*Nikola Hanžek  
 Marijan Ručević  
 Maja Horvatin-Fučkar*

## STRUKTURNA ANALIZA OSNOVNIH ELEMENATA TEHNIKE U HOKEJU

### 1. UVOD

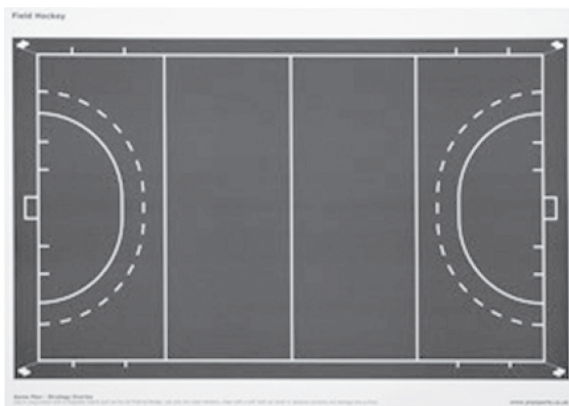
Hokej je olimpijski sport koji se igra palicom i lopticom na podlozi od umjetne trave dimenzija 91,43 metara x 55 metara. Jedna momčad sastoji se od 16 igrača, od kojih su 10 igrača i 1 vratar na terenu, a 5 ih je na klupi. Utakmica traje 70 minuta, dva poluvremena po 35 minuta s neograničenom mogućnošću izmjene igrača tzv. *letećih zamjena*. Hokejska palica ima zaobljenu i ravnu stranu s kojom se jedino smije igrati (udarati lopticu), igračima nije dozvoljeno igrati stopalima. Pogodak se može postići na tri načina: iz igre tj. iz polukruga, iz kratkog *kornera* i iz *penala*.



*Slika 1. Zakrivljenost palice.*

U Egiptu je pronađen crtež star oko 4000 godina koji prikazuje muškarce u igri s palicama, varijanti igre vrlo sličnoj današnjem hokeju. Moderan hokej igra se od početka 18 st. u Engleskoj koja se smatra *kolijevkom hokeja*. Prve Olimpijske igre održane su 1908. godine u Londonu, a danas hokejska federacija djeluje na 5 kontinenata i u nju je učlanjeno 118 država. Hokej pripada skupini polistrukturalnih acikličkih gibanja i jedan je od sportova s visokim kompleksitetom. Zbog dinamike hokeja igrači moraju usvojiti osnovnu tehniku manipuliranja palicom i lopticom jer se tijekom igre zahtijeva istovremeno koordinirano gibanje ruku – nogu s palicom i lopticom te specifično držanje cijelog tijela i glave.

Iz tog razloga u ovom radu opisane su osnovne hokejske tehnike.



*Slika 2. Hokejski teren.*

**Osnovni – hokejski „V“ hvat palice** osnovni je preduvjet za učenje i usavršavanje tehnike hokeja, stoga je vrlo bitno metodičkim putem pravilno naučiti igrača kako i na koji način primiti i držati palicu. Osnovne tehnike hokeja nemoguće je kasnije pravilno savladati ako početnici pravilno ne nauče ovaj osnovni element. Kod učenja ovog hvata najbolje je započeti na način da se ispred svakog igrača stavi palica i loptica (slika 3), što djecu posebno veseli jer svako želi imati svoju palicu i lopticu. Osnovni „V“ hvat započinje pravilnim postavljanjem dlana: palcem prema gore, spojenih prstiju (jedan uz drugog), s lijevom i desnom rukom (slika 4). Takvim položajem dlana, lijevom rukom (kod dešnjaka) treba uhvatiti gornji dio, ručku palice palcem s jedne, a ostalim prstima s druge strane (slika 5), čvrsto je obuhvatiti i lagano je podići u zrak (slika 6).



Slika 3. Početni položaj



Slika 4. „V“ hvat



Slika 5.



Slika 6.

Palicu zatim treba dići u predručenje ispred prsiju, paralelno s tlom, ravnom stranom palice okrenutom prema naprijed, zaobljenom prema igraču. Lijevom šakom palica se „V“ hvatom drži nadhvatom (slika 7), a desnom podhvatom za sredinu palice, blizu završetka drške (slika 8-9).



Slika 7. Hvat palice lijevom rukom.



Slika 8-9. Hvat palice s dvije ruke.



Kada se palica nauči držati pravilno, postavlja se na tlo ispred tijela, zauzimajući **osnovni hokejski stav** (slika 10).



Slika 10. Držanje palice u osnovnom stavu.

**Osnovni hokejski stav** izuzetno je bitan u hokeju i na njega se kod početnika obraća posebna pozornost jer ako ga u fazi učenja igrač krivo usvoji kasnije će mu biti narušena kompletna hokejska tehnika kao što su: vođenje, primanje, dodavanje loptice te raznovrsni hokejski udarci, zbog čega neće biti u mogućnosti do kraja razviti svoji sportski potencijal.

Igrač palicu drži osnovnim dvostrukim „V“ hvatom, okrenutu prema naprijed u poziciji *forehand-a*, zakrivljenim dijelom na tlu, gotovo ispruženom desnom rukom u laganom pretklonu, desnim ramenom prema tlu. **Lijeva ruka** je od izuzetne važnosti za sve hokejske tehnike jer vodi glavnu ulogu pri izvođenju gotovo svih elemenata. Podlaktica i zglob šake su u ispruženom položaju, dlanom prema tlu „*Gledajte na sat!*“ (Nederlof, N., 2002), laktom prema gore pogrčenim pod kutom otprilike od 75° „*Neka ptica sjedne na granu!*“ – nadlakticu (Nederlof, N., 2002). Igrač je u raskoračnom stavu počučnjem lijevom naprijed (vrhom stopala desne u ravnini pete lijevog stopala). Takav stav omogućava slobodan prostor između loptice i tijela tj. igrački prostor za manevre sa palicom. Položaj počučnja omogućava pravilno držanje leđa, prirodni položaj kralježnice, usmjerenim pogledom prema naprijed, kako bi se perifernim vidom imala kontrola nad lopticom u odnosu na tijelo i palicu.



Slika 11. Osnovni hokejski stav.

**Gljučno:**

ja da igrač ima pravilan hokejski stav kod: vođenja, primanja i dodavanja loptice, kako mu zbog narušene tehnike ne bi bilo otežano donošenje odluka u igri zbog veće koncentracije na samu tehniku.

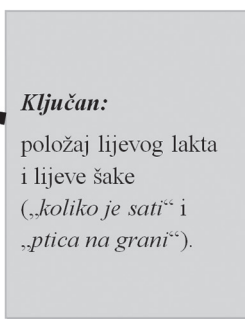


Slika 12. Osnovni hokejski stav.

**Vođenje loptice *forehand* tehnikom** uči se nakon usvojenog položaja osnovnog stava, na jednostavan način vođenjem *forehand* tehnikom prema naprijed. Kako bi se tijekom kretanja zadržao što pravilniji položaj tijela i nogu u odnosu na palicu i lopticu najbolje se kretati po linijama terena. Iz osnovnog hokejskog stava početnici postavljaju palicu na lopticu držeći ju cijelo vrijeme na loptici „*Zalijepila se ljepilom!*“ (Nederlof, N., 2002), nakon čega se kreće u vođenje loptice prema naprijed. Izuzetno je važno da je loptica dovoljno udaljena od nogu kako bi igrač mogao trčati prema naprijed, održavajući tzv. igrački prostor između palice - loptice - tijela. Loptica i palica su ispred desne noge jer je to idealna pozicija za vođenje iz koje se mogu izvesti sve ostale tehnike: dodavanja, varke palicom i lopticom te raznovrsni hokejski udarci. Položaj i pravilno držanje palice lijevom rukom ima veliku važnost kod vođenja loptice zbog čega treba posebno obratiti pozornost na svaki detalj. Početnike treba kratkim uputama naučiti na koje detalje trebaju obratiti posebnu pažnju, uz korekcije i kratke komentare slikovito im dati upute koji od položaja trebaju zauzeti („*ptica na grani*“; „*koliko je sati*“).



Slika 12. *Forehand* vođenje.



**Ključan:**  
 položaj lijevog lakta  
 i lijeve šake  
 („*koliko je sati*“ i  
 „*ptica na grani*“).



Slika 13. *Forehand* vođenje prema naprijed.

Vođenje loptice *forehand* tehnikom pri punoj brzini kretanja mora ostati nenarušeno kako bi igrač imao potpunu kontrolu i na taj način lakše odrađivao sve tehničko-taktičke zadatke koji se pred njega postavljaju u hokejskoj igri.



Slika 14. *Forehand* vođenje pri maksimalnoj brzini kretanja.

## 2. ZAKLJUČAK

Hokey kao sport osim što se igra na podlozi od umjetne trave igra se i u sportskim dvoranama. Svaka škola u Hrvatskoj ima školsku dvoranu i školsko igralište koje su po dimenzijama idealne za hokey te profesori uz minimalne materijalne troškove za palice i loptice mogu upoznati učenike sa ovim olimpijskim sportom i osnovama tehnike (osnovnim stavom, vođenjem, primanjem i dodavanjem loptice te udarac po голу). Naime palice i loptice za početnike od takvog su materijale da ne oštećuju dvoranu, a na igralištu se mogu koristiti i prave palice i loptice što je u nekim školama već i praksa. Već nakon nekoliko naučenih elemenata tehnika, hokey se može provoditi u svim dijelovima sata te je učenicima izuzetno interesantan i izazovan.

Ovim radom željeli smo jednostavnim uputama i opisom osnovnih elemenata tehnike, profesore kineziologije motivirati i zainteresirati za hokey. Sljedećim radovima plan je nastaviti s metodičkim slijedom prezentacije hokejskih tehnika te osnovama hokejske igre, sporta primjerenog za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture različitih uzrasta učenika.

## 3. LITERATURA

1. Dempster, S., Hay, D. (2005) 101 youth hockey drills. A&C Black London.
2. Griffin, G. (2002) Core skills for hockey. Ltd Birmingham.
3. Hanžek, N. (2009) Učestalost ozljeda kod igrača hokeja. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Hanžek, N., Ručević, M., Ljevaković, D. (2012) Izbor specifičnih motoričkih vježbi za razvoj koordinacije u hokeju na travi. Zbornik radova 10. konferencije Kondicijske pripreme sportaša. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Nederlof, N. (2002) Hockey technick. Dutch Field Hockey.
6. Pearson, A., Naylor, S. (2002) SAQ for Hockey. A&C Black London.