

VÝSTROJ HRÁČE

PETR STUDNIČKA





JAK SPRÁVNĚ ZVOLIT VÝSTROJ

1 HELMA

Dětská hokejová helma musí mít vždy mřížku (komplet, „COMBO“) nebo plexisklový celo-obličejový chránič obličeje (nyní již zřídka kdy používaný – z důvodu pocení, zamlžení, poškrábání) a chránič oblasti uší.

VELIKOST HELMY

Vhodná dětská hokejová helma nesmí tlačit. Při zapnutí helmy musí držet pevně na hlavě.

2 CHRÁNIČE KRKU

Jsou povinnou výbavou malého hokejisty a chrání děti před nebezpečím poranění ostrým nožem bruslí.

3 CHRÁNIČE RAMEN (NÁRAMENÍKY)

Chrániče ramen plní ochrannou funkci ve 3 důležitých oblastech – ochrana ramen a nadloktí, ochrana páteře, ochrana hrudníku. Je velmi důležité, aby chrániče ramen perfektně seděly na těle, nikde zbytečně neomezovaly (to se často stává při výběru větší velikosti) a chránily tam, kde mají.

4 CHRÁNIČE LOKTŮ (NÁLOKETNÍKY)

Chrániče loktů slouží hokejistům k ochraně loketního kloubu. Chrání před poraněním způsobeným především při pádu na led, ale také poskytují ochranu pažní kosti a předloktí například proti úderům holí. Chrániče loktů by měly stabilně sedět, aby nedocházelo k přetáčení, neměly by nikde táhnout popřípadě škrtit. Optimální je, když mezi chrániči loktu a chráničem ramen není volné místo. Mezi zápěstím a rukavicí většinou malý prostor bývá (dá se vyplnit doplňkovými chrániči zápěstí).

5 RUKAVICE

Hokejové rukavice slouží především k ochraně rukou (například před údery hokejkou) a také dlaní při držení hokejky. Každá hokejová rukavice by měla nabízet kvalitní koženou dlaň a odolný vnější materiál, kterým bývá zpravidla nylon nebo syntetická kůže. Důležitým kritériem je velikost rukavic, udávaná v palcích (dětské – 8“, 9“, juniorské – 10“, 11“, 12“ a seniorské – 13“, 14“, 15“, 16“). Obecně platí, že rukavice sedí tehdy, kdy se prsty netlačí ven a lem rukavice by měl být na zápěstí.

5 KALHOTY

Jejich funkcí je poskytnout hráči spolehlivou ochranu boků, kyčlí, kostrče a stehen. Obecně se dá říci, že čím vyšší je model, tím více kvalitního vnějšího materiálu obsahuje a nese více ochranných prvků. Mnoho výztuh a plastových chráničů naproti tomu přináší omezenější pohyb a zároveň celkově vyšší hmotnost. Doporučujeme kompromis v podobě střední třídy.

7 CHRÁNIČE HOLENÍ

Jejich hlavní funkcí je ochrana kolene a zároveň krytí holenní kosti. Součástí vnitřního polstrování bývá přechod ve chrániči lýtkového svalu z boku.

8 BRUSLE

BOTY

VELIKOST

Chodidlo by se nemělo v brusli pohybovat – brusle zkoušejte na nohu v tenké ponožce, po posunutí nohy do špičky brusle by za patou měla být mezera maximálně 0,5 cm. Velikost boty se zkouší se zavázanou tkaničkou a je dobré se v ní projít. Není vhodné kupovat větší brusle z důvodu „aby dítěti déle vydržely“ – příliš velké brusle limitují dítě v koordinaci a bruslařské obratnosti, omezují nácvik správné bruslařské techniky.

SPRÁVNÁ ŠÍŘKA BRUSLÍ

Nejčastěji jsou na trhu k dostání 2 varianty šířky bruslí:

- EE (nebo také 2E) – jedná se o botu s širším provedením v oblasti šíře nártu
- D – jedná se o botu s užším provedením v oblasti šíře nártu

UTAHOVÁNÍ

Pro správnou fixaci chodidla jsou preferovány tkaničky, nikoliv přezky. Tkaničky utahujeme po celé délce šněrování přiměřeně, aby bylo umožněno proudění krve v chodidle a současně umožněn maximální předozadní pohyb v hlezenním kloubu. To je důležité pro náklek v bruslařském kroku. Děti nepotřebují nejvyšší modely bruslí, špičková výstroj jejich výkony a dovednosti nezlepší. U dětských kategorií je navíc fakt, že střely ani střety nejsou nijak tvrdé, takže tvrdá brusle postrádá vyšší význam. Zvolíte-li měkčí pohodlnější botu, která nebude dítě tlačit, nebudou se mu tvořit ostruhy a ještě ušetříte spoustu peněz (z praxe víme, že brusle jsou dítěti spíše dřív malé, než zničené). V průběhu let, kdy se bude dítě posunovat do vyšších věkových kategorií, bychom přecházeli i na vyšší modelovou úroveň.

NOŽE

Nože mají mít velikosti odpovídající botě, což je většinou vyřešeno tím, že se prodává celý komplet. Nože si nechte nabrousit jen v odborných servisech, kde vám zaručí správný žlábek a ostří hran.

Poznámka:

Kalhoty, holenní chrániče a brusle musí velikostně odpovídat postavě hráče a tvořit jednotný komplet tak, aby umožnily maximální pohyblivost kloubů (kyčelní, kolenní, hlezenní, palcový) pro správný rozvoj techniky bruslení.

9 HOKEJKA

Ať se děti spontánně rozhodnou, na jakou stranu budou chtít držet hokejovou hůl. Na barvě nebo logu na hokejce nezáleží – nechte tedy dítě si vybrat.

TVRDOTA HOLE

Pro začátek je pro děti vhodná dětská hůl s nižší tvrdostí. Příliš nezáleží na tom, zdali je kompozitová nebo dřevěná.

PRŮMĚR RUKOJETI (ŽERDĚ)

Dětské hole jsou užší z důvodu snazšího uchopení dětskou rukou.

DĚLKA HOLE

Pro děti je optimální délka hole taková, že když stojí bez bruslí, hokejová hůl je na úrovni špičky nosu. Individuální odchylky jsou však běžné v rozmezí +/- 5 cm.

ČEPEL HOLE

Dětská čepel je celkově menší, s menším poloměrem zahnutí. Úhel sklonu mezi čepelí a žerdí je u dětí neutrální.

KONCOVKA HOLE

Většinou se omotává izolací pro lepší držení a cit horní ruky (individuálně). Má například zamezit vypadnutí hole z ruky.

10 IZOLACE

Doporučuje se textilní jak na rukojeti, tak na čepeli. Čepel se obaluje z důvodu lepšího citu pro kotouč a trvanlivosti hole.

11 SUSPENZOR

Odpovídající dětská velikost se určuje podle velikosti v pase.

12 PODVAZKY

Odpovídající dětská velikost se určuje podle velikosti v pase.

13 SPODNÍ PRÁDLO

Kupujte jen kvalitní, savý, funkční materiál. Z hygienických důvodů a praní doporučujeme pravidelně střídat 2 sety.

14 DRES + STULPNY

Velikost by neměla bránit v pohybu anebo naopak příliš stahovat.

● *Není vyznačeno v obrázku výstroje.*

