

**TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT V ŽIVOTE ČLOVEKA  
KONFERENČNÝ RECENZOVANÝ ZBORNÍK  
VEDECKÝCH PRÁC**



**ZVOLEN 2024**

## **RECENZENTI**

Doc. PaedDr. Robert Rozim, PhD., PF KU Ružomberok

Mgr. Daniel Baránek, PhD., ÚTV, Žilinská univerzita v Žiline

## **ORGANIZAČNÝ VÝBOR KONFERENCIE:**

Mgr. Karin Baisová, PhD. – ÚTVŠ TU vo Zvolene

PaedDr. Stanislav Azor, PhD. - ÚTVŠ TU vo Zvolene

PaedDr. Michal Marko, PhD. – KHTAP FMU AU v Banskej Bystrici

Mgr. Janka Luptáková, PhD. – ÚTVŠ TU vo Zvolene

Mgr. Ľudmila Kuriplachová - ÚTVŠ TU vo Zvolene

Slavomíra Majorová – ÚTVŠ TU vo Zvolene

## **ZOSTAVILI:**

Mgr. Karin Baisová, PhD.

PaedDr. Stanislav Azor, PhD.

Neprešlo jazykovou úpravou. Za gramatickú a obsahovú stránku príspevkov zodpovedajú jednotliví autori.

**ISBN 978-80-228-3441-4**

## **PREDSLOV**

Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene zostavil a vydal aj tento rok konferenčný a recenzovaný zborník vedeckých prác slovenských aj zahraničných autorov. Hlavnou problematikou sú stále aktuálne otázky vyučovania telesnej a športovej výchovy na všetkých stupňoch škôl, pohybová aktivita, výkonnosť a tréningový proces rôznych vekových kategórií a tiež psychologické aspekty súvisiace s pohybovou činnosťou, sezónne činnosti, ekonomika v športe alebo otázky týkajúce sa výživových doplnkov a účinkov liečivých rastlín pri aktívnom športovaní.

V zborníku nájdete 27 vedeckých príspevkov na 294 stranách. Aj tento rok bol zborník vydaný s podporou vedenia Technickej univerzity vo Zvolene v zastúpení prorektora pre pedagogickú prácu Technickej univerzity vo Zvolene RNDr. Andreja Jankecha, PhD.

V mene zostavovateľa zborníka vedeckých prác ďakujeme aj recenzentom zborníka a všetkým zahraničným aj domácim prispievateľom.

**Mgr. Karin Baisová, PhD.**

## OBSAH

### *Vyžiadané príspevky*

PŘÍKLADY APLIKACE ENVIRONMENTÁLNÍ EDUKACE PRO BUDOUCÍ UČITELE A VYTVÁŘENÍ VZTAHU MLADÉ GENERACE K POHYBU V LESNÍM PROSTŘEDÍ...7

**Martina Miškelová, Jitka Fialová, Marie Horáčková, Pavla Kotásková**

NÁZORY UČITEĽOV TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY 2. STUPŇA  
ZÁKLADNÝCH ŠKÔL NA VYUČOVANIE VOLEJBALU V REGIÓNE STREDNÉHO  
SLOVENSKA.....17

**Jaroslav Popelka, Boris Beťák, Lukáš Opáth, Andrea Izáková**

### *Ostatné príspevky*

VPLYV PROTIPANDEMICKÝCH OPATRENÍ „LOCKDOWNU“ NA FYZICKÚ  
AKTIVITU A TELESNÚ HMOTNOSŤ.....26

**Hačková Laura, Gažarová Martina, Kopčeková Jana, Lenártová Petra**

FYZICKÁ AKTIVITA U PACIENTOV SO SKLERÓZOU MULTIPLEX.....43

**Kijovská Mária, Gažarová Martina, Lenártová Petra**

PORUCHY POHYBLIVOSTI CHRBTICE U ŠTUDENTOV MÚZICKÝCH UMENÍ  
V ZÁVISLOSTI OD INDEXU BMI.....50

**Michal Marko, Štefan Adamčák, Michaela Slováková**

REALIZÁCIA POHYBOVÝCH AKTIVÍT V PRÍRODNOM PROSTREDÍ  
Z POHLADU ŠTUDENTOV AKADÉMIE POLICAJNÉHO ZBORU.....65

**Anna Kozanáková, Štefan Adamčák, Michal Marko, Stanislav Azor**

POZITÍVNY VPLYV CVIČENÍ S VLASTNOU HMOTNOSŤOU NA ORGANIZMUS –  
METAANALÝZA ŠTÚDIÍ.....81

**Dominik Klimek, Kristián Bako**

MIERA ZÁUJMU UČITEĽOV TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA 2. STUPNI  
ZÁKLADNÝCH ŠKÔL O MULTIMEDIÁLNE KNIHY SO ZAMERANÍM NA  
VYUČOVANIE BASKETBALU A VOLEJBALU.....91

**Boris Beťák, Andrea Izáková, Lukáš Opáth, Jaroslav Popelka, Stanislav Azor, Martina  
Barthová**

POSTAVENIE ŠPORTOVÝCH HIER V NÁZOROCH UČITEĽOV 2. STUPŇA  
ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V PREŠOVSKOM KRAJI.....98

**Lukáš Opáth, Jaroslav Popelka, Boris Beťák, Andrea Izáková**

ANALÝZA STREĽBY V ĽADOVOM HOKEJI V KATEGÓRIÍ SENIORI.....	110
<b>Lukáš Opáth, Matej Pokrievka</b>	
VZŤAH MEDZI KONDIČNÝMI PARAMETRAMI A ŠPECIFICKOU POHYBOVOU VÝKONNOSŤOU.....	125
<b>Daniel Židek</b>	
FINANČNÁ DOTÁCIA ŠTÁTU PRE ŠPORTOVÉ ZVÄZY A FEDERÁCIE.....	141
<b>Nikola Slašťanová, Mária Osvaldová, Karin Baisová</b>	
STAV TELESNEJ KOMPOZÍCIE U ŽIEN S PRAVIDELNOU POHYBOVOU AKTIVITOU A ŽIEN POHYBOVO INAKTÍVNYCH.....	152
<b>Gažarová Martina, Hačková Laura, Lenártová Petra, Kijovská Mária, Civiňová Lucia</b>	
ANALÝZA ŠTANDARDNEJ HERNEJ SITUÁCIE ROHOVÝ KOP NA MAJSTROVSTVÁCH SVETA VO FUTBALE 2022.....	160
<b>Rastislav Kollár, Miroslav Nemeč</b>	
ZHODNOTENIE NUTRIČNÉHO PRÍJMU ADOLESCENTNÝCH VOLEJBALISTIEK..	172
<b>Petra Lenártová, Martina Gažarová, Laura Hačková</b>	
VPLYV GYMNASTICKEJ PRÍPRAVY NA ÚROVEŇ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ.....	189
<b>Jana Luptáková, Ľudmila Kuriplachová</b>	
DOPLNKOVÉ POHYBOVÉ AKTIVITY VO VÝUČBE VOLEJBALU NA FMFI UK.....	197
<b>Dana Mašlejová</b>	
KOMPARÁCIA KONDIČNEJ PRÍPRAVY PROFESIONÁLNYCH A AMATÉRSKYCH GOLFISTOV.....	206
<b>Jiří Michal, Anika Bolčíková</b>	
OBSAHOVÉ ZAMERANIE INOVATÍVNEHO VYUČOVANIA ZIMNÝCH SEZÓNNYCH ČINNOSTÍ.....	217
<b>Jiří Michal, Stanislava Straňavská</b>	
INOVATÍVNE UČEBNÉ MATERIÁLY NA VYUČOVANIE SNOWBOARDINGU NA ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH .....	224
<b>Jiří Michal , Stanislava Straňavská</b>	

POROVNANIE EFEKTU STATICKÉHO A DYNAMICKÉHO STREČINGU V HOKEJBALOVOM DRUŽSTVE JUNIOROV.....	232
<b>Jaroslav Popelka</b>	
POROVNANIE EFEKTU STATICKÉHO A DYNAMICKÉHO STREČINGU, AKO PREVENCIA ÚRAZOV VO VOLEJBALE.....	241
<b>Jaroslav Popelka</b>	
HODNOTOVÝ A PREFERENČNÝ SYSTÉM MLÁDEŽE: CESTA K POZITÍVNEMU VZŤAHU K POHYBU A ŠPORTOVÝM AKTIVITÁM.....	253
<b>Attila Rác</b>	
VPLYV TRÉNINGOVÉHO PROCESU V EXTERIÉRI NA HODNOTY VITAMÍNU D..	258
<b>Stanislava Straňavská</b>	
FYZICKÁ AKTIVITA A TELESNÁ STAVBA DETÍ V ŠKOLSKOM VEKU.....	266
<b>Jana Pastrňaková, Radek Látal, Stanislav Azor, Marta Habánová</b>	
VPLYV KONZUMÁCIE ARÓNIOVEJ ŠŤAVY NA HEMATOLOGICKÝ PROFIL POSTMENOPAUZÁLNYCH ŽIEN.....	275
<b>Klaudia Lukáčová, Jana Kopčeková, Stanislav Azor, Miroslav Habán</b>	
OBSAH POHYBOVÝCH AKTIVÍT DETÍ NAVŠTEVUJÚCICH ŠKOLSKÉ KLUBY DETÍ.....	285
<b>Miroslav Nemeč, Lívia Nemcová</b>	

# ANALÝZA STREĽBY V ĽADOVOM HOKEJI V KATEGÓRIÍ SENIORI

Lukáš Opáth, Matej Pokrievka

Fakulta telesnej výchovy, športu a zdravia, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici,  
Slovenská republika

## ANALYSIS OF SHOOTING IN ICE HOCKEY IN THE SENIOR CATEGORY

### Abstrakt

Naším hlavným cieľom bolo analyzovať početnosť a úspešnosť streľby podľa streleckých zón v útočnom pásme a zistiť konkrétny typ streľby vo vybraných zápasoch UMB Hockey Team Banská Bystrica v sezóne 2023/2024. UMB Hockey Team je členom EUHL (Európska hokejová liga) od roku 2014. V sezóne 2023/2024 obliekalo dres UMB 29 hráčov z toho 15 útočníkov, 10 obrancov a 4 brankári. Priemerný vek družstva bol 24 rokov. V sezóne 2023/2024 dokázal tím získať 1. miesto a stal sa tak majstrom. Objektom nášho pozorovania bolo 21 súťažných zápasov UMB Hockey Team z toho 14 v základnej časti a 7 v play-off. V týchto zápasoch sme pomocou nepriameho pozorovania analyzovali početnosť a úspešnosť streľby podľa streleckých zón v útočnom pásme a zisťovali sme aj konkrétny typ streľby. V sezóne 2023/2024 tím UMB Hockey Team vystrelil na súperovu bránu celkovo 870 krát, pričom skórovali 96 gólov, čo znamená streleckú úspešnosť 11%. Analýza zakončenia podľa streleckých zón v útočnom pásme ukázala, že najviac striel bolo vyslaných zo zóny 5 (zóna pri modrej čiare), konkrétne 258, čo predstavuje 29,60% z celkového počtu. Zároveň sme zistili, že najviac gólov, až 54, bolo strelených zo zóny 1 (zóna pred bránou), čo predstavuje viac ako polovicu zo všetkých strelených gólov (56,30%). Najvyššiu úspešnosť podľa streleckých zón sme zaznamenali v zóne 1, v pred bránkovom priestore, kde dosiahla 23,3%. Analýzou streľby podľa typu zakončenia sme zistili, že najpoužívanejším typom streľby bola strela zápätím. Týmto typom zakončenia bolo vyslaných 541 striel, čo predstavuje 62,20% z celkového počtu. Tento typ strely tiež viedol k najväčšiemu počtu gólov, a to 39, čo je 40,60%. Najvyššiu úspešnosť streľby sme zaznamenali pri zakončeniach priklepnutím a tečovaním, a to 22,20%.

**Kľúčové slová:** Analýza streľby, ľadový hokej, strelecké zóny, typy streľby.

## **Abstract**

The aim of this bachelor's thesis was to analyze the frequency and success rate of shooting according to shooting zones in the offensive zone and to determine the specific type of shots in selected matches of the UMB Hockey Team Banská Bystrica in the 2023/2024 season. The UMB Hockey Team has been a member of the EUHL (European University Hockey League) since 2014. In the 2023/2024 season, 29 players wore the UMB jersey, including 15 forwards, 10 defensemen, and 4 goalkeepers. The average age of the team was 24 years. In the 2023/2024 season, the team managed to achieve 1st place and thus became the champion. The subject of our observation was 21 competitive matches of the UMB Hockey Team, 14 in the regular season and 7 in the playoffs. In these matches, we analyzed the frequency and success rate of shooting according to shooting zones in the offensive zone using indirect observation and identified the specific type of shots. In the 2023/2024 season, the UMB Hockey Team shot a total of 870 times at the opponent's goal, scoring 96 goals, which represents a shooting success rate of 11%. The analysis of shots by shooting zones in the offensive zone showed that most shots were taken from zone 5 (zone near the blue line), specifically 258, which represents 29.60% of the total. At the same time, we found that most goals, up to 54, were scored from zone 1 (zone in front of the goal), which represents more than half of all goals scored (56.30%). The highest success rate according to shooting zones was recorded in zone 1, in the goal crease, where it reached 23.3%. By analyzing shots by type of shot, we found that the most used type of shot was the wrist shot. A total of 541 shots were taken with this type, which represents 62.20% of the total. This type of shot also led to the highest number of goals, 39, which is 40.60%. The highest shooting success rate was recorded for slap shots and deflections, at 22.20%.

**Key words:** Shooting analysis, ice hockey, shooting zones, types of shots.

## **Úvod**

Ľadový hokej, dynamický a vysoko konkurenčný šport, patrí medzi najpopulárnejšie a najrýchlejšie kolektívne hry na svete. Vyznačuje sa rýchlym tempom, fyzickou náročnosťou a taktickou prepracovanosťou, čo z neho robí fascinujúcu disciplínu pre hráčov aj divákov. Od svojho vzniku na zamrznutých kanadských jazerách v 19. storočí prešiel ľadový hokej významným vývojom, ktorý zahŕňa profesionalizáciu, vznik medzinárodných súťaží a technické inovácie v rámci výstroja a vybavenia. Ľadový hokej má výrazný vplyv nielen na športovú, ale aj na spoločenskú sféru. Jeho popularita spája ľudí rôznych vekových kategórií a

národností, čím prispieva k posilňovaniu komunity a národnej identity. Ľadový hokej je dynamický a náročný šport, ktorý vyžaduje vysokú úroveň technických zručností, fyzickej kondície a taktického myslenia od svojich hráčov. V rámci tejto náročnej disciplíny je strelba na bránu jedným z najdôležitejších aspektov, ktorý môže rozhodnúť o výsledku zápasu. Analyzovať a porozumieť technike strelby v ľadovom hokeji je preto kľúčové nielen pre hráčov a trénerov, ale aj pre výskumníkov v oblasti športovej vedy. Hráči musia mať vynikajúce strelecké schopnosti, aby boli úspešní. Strelba na bránu je jedným z najdôležitejších prvkov hry, ktorý ovplyvňuje výsledok zápasu a priťahuje pozornosť divákov svojou dramatickosťou. Analýza strelby v ľadovom hokeji ponúka fascinujúci pohľad na to, ako hráči zvládajú techniku, rozhodovanie a psychológiu v jednom z najnáročnejších športových prostredí. Strelecké zóny v útočnom pásme sú kľúčovými oblasťami, kde hráči hľadajú príležitosti na strelbu a zakončenie útočných akcií. Tieto zóny zahŕňajú rozsah oblastí v blízkosti súperovej brány, kde hráči často hrajú s rôznymi taktickými prístupmi na získanie optimálnej streleckej pozície. Analýza streleckých zón v útočnom pásme môže poskytnúť dôležité poznatky o tom, ako tímy využívajú priestor na ľade na generovanie streleckých príležitostí a ako sa súper snaží brániť týmto útokom.

## **Cieľ**

Cieľom našej práce bolo analyzovať početnosť a úspešnosť strelby podľa streleckých zón v útočnom pásme a zistiť konkrétny druh strelby v zápasoch UMB Hockey Team v sezóne 2023/2024.

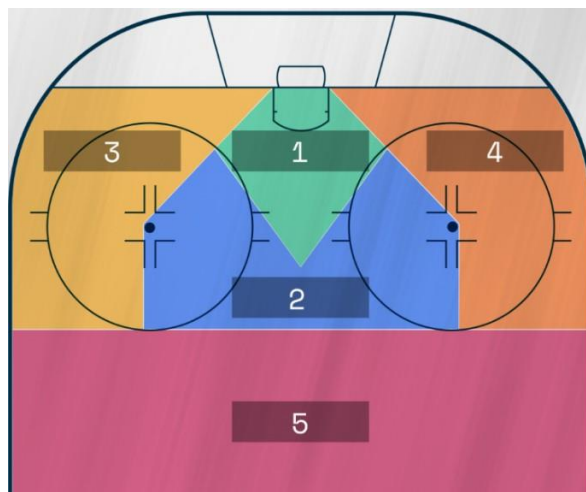
## **Metodika**

Objektom pre naše pozorovanie bolo 21 súťažných zápasov UMB Hockey Team v sezóne 2023/2024. Pomocou nepriameho pozorovania sme analyzovali úspešnosť a početnosť strelby vo vybraných zápasoch. Sledovali sme konkrétny typ strelby a zónu v útočnom pásme z ktorej bola strelba realizovaná. UMB Hockey Team Banská Bystrica je členom Univerzitnej hokejovej ligy EUHL. V lige pôsobí od sezóny 2014/2015. Počas pôsobenia v EUHL sa dokázalo trikrát umiestniť na pozíciu víťaza celej ligy. Sezóna 2023/2024 bola pre družstvo desiatou sezónou počas ktorej odohralo dokopy 21 súťažných zápasov. Počas tejto sezóny sa dokázalo družstvo UMB Hockey Team umiestniť na prvom mieste a získať tak titul EUHL. V priebehu tejto sezóny obliekalo dres UMB Hockey Team spolu 29 hráčov z toho 15 útočníkov, 10 obrancov a 4 brankári. Priemerný vek tímu bol 24 rokov. Predmetom nášho pozorovania bolo 14 zápasov v základnej časti a 7 zápasov v play-off, ktoré odohrali hráči

UMB Hockey Team v sezóne 2023/2024. Hlavnými metódami, ktoré boli použité pri získavaní údajov v tejto práci boli metóda nepriameho pozorovania a metóda štúdia literárnych prameňov. Pomocou archívu zápasov a metódy nepriameho pozorovania sme analyzovali početnosť a úspešnosť strelby, typ zakončenia a zónu z ktorej bolo zakončenie realizované. Metódy sme vyberali tak, aby nám čo najviac pomohli objasniť problematiku témy a aby nám pomohli vyvodit' výsledky práce. Metóda nepriameho pozorovania bola hlavnou metódou získavania údajov v tejto práci. Prostredníctvom video záznamov a pomocou nepriameho pozorovania sme analyzovali strelbu vo vybraných zápasoch. Video záznamy zápasov sú dostupné na youtube v live archívoch. Objektom pre naše pozorovanie bolo 21 súťažných zápasov UBM Hockey Team v sezóne 2023/2024. 14 zápasov sa odohralo v základnej časti a 7 zápasov v play-off. V týchto vybraných zápasoch sme analyzovali početnosť a úspešnosť strelby podľa streleckých zón v útočnom pásme a zisťovali sme aj konkrétny typ strelby. Typy zakončenia rozdeľujeme na:

1. strelba **zápästím**
2. strelba **priklepnutím**
3. strelba **backhandom**
4. strelba **príklepom**
5. iné: **tečovanie, dorážanie**

Zóny v útočnom pásme rozdeľujeme na 5 streleckých zón:



**Obrázok 9** Rozdelenie streleckých zón v útočnom pásme

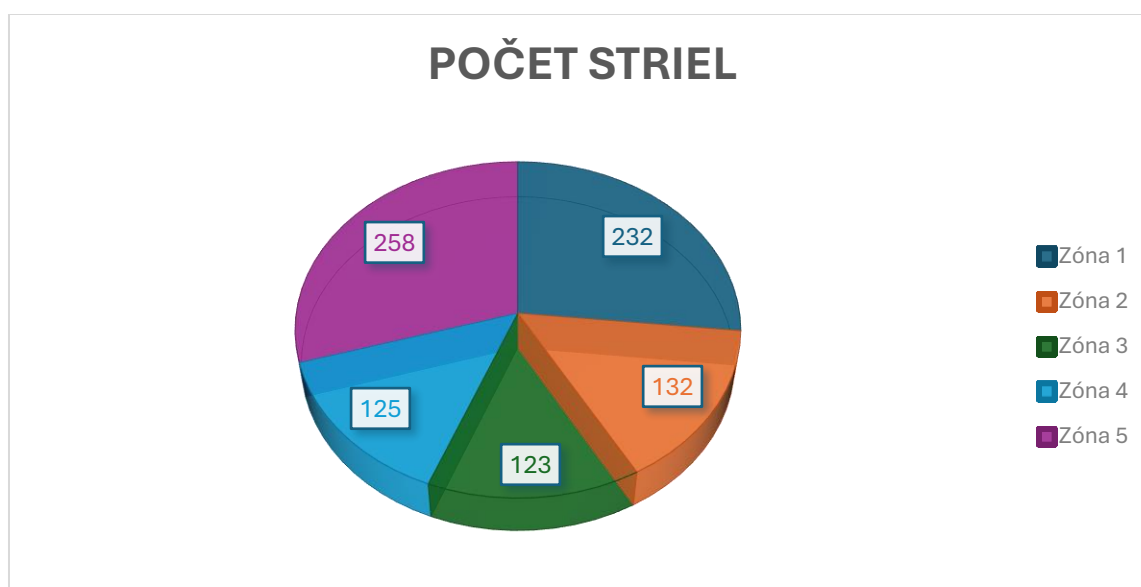
## Výsledky

### Analýza zakončenia podľa streleckých zón

Tabuľka 3 Analýza zakončenia podľa streleckých zón

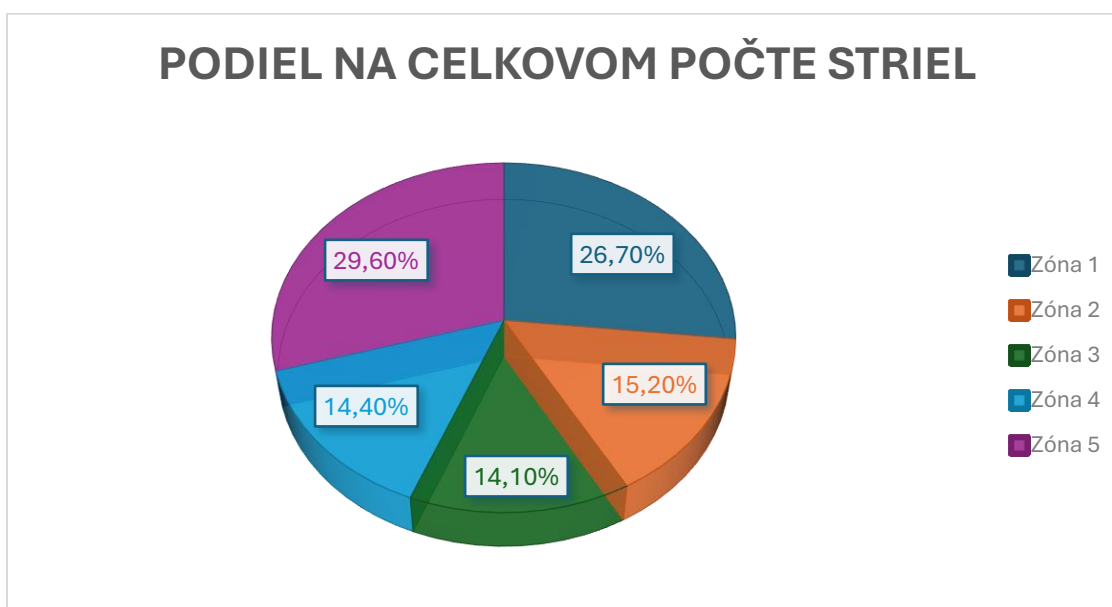
ANALÝZA ZAKONČENIA PODĽA STRELECKÝCH ZÓN					
Zóna	Počet striel	Podiel na celkovom počte striel	Góly	Podiel na celkovom počte gólov	Úspešnosť streľby
1	232	26,70%	54	56,30%	23,3%
2	132	15,20%	13	13,50%	9,8%
3	123	14,10%	8	8,30%	6,5%
4	125	14,40%	7	7,30%	5,6%
5	258	29,60%	14	14,60%	5,4%
Spolu	870	100,00%	96	100,00%	11%

Tabuľka znázorňuje výsledky, ktoré sme zistili analýzou striel podľa streleckých zón v útočnom pásme. Obsahuje taktiež údaje o celkovom počte striel, vstrelených gólov a percentuálnu úspešnosť z celkového počtu striel. V tabuľke vidíme počet striel, ktoré boli zrealizované v jednotlivých zónach a aj ich percentuálny podiel na celkovom počte striel. Ďalej sa v tabuľke nachádza údaj o góloch, ktoré padli z konkrétnych streleckých zón v útočnom pásme a aj ich percentuálny podiel na celkovom počte gólov podľa zón.



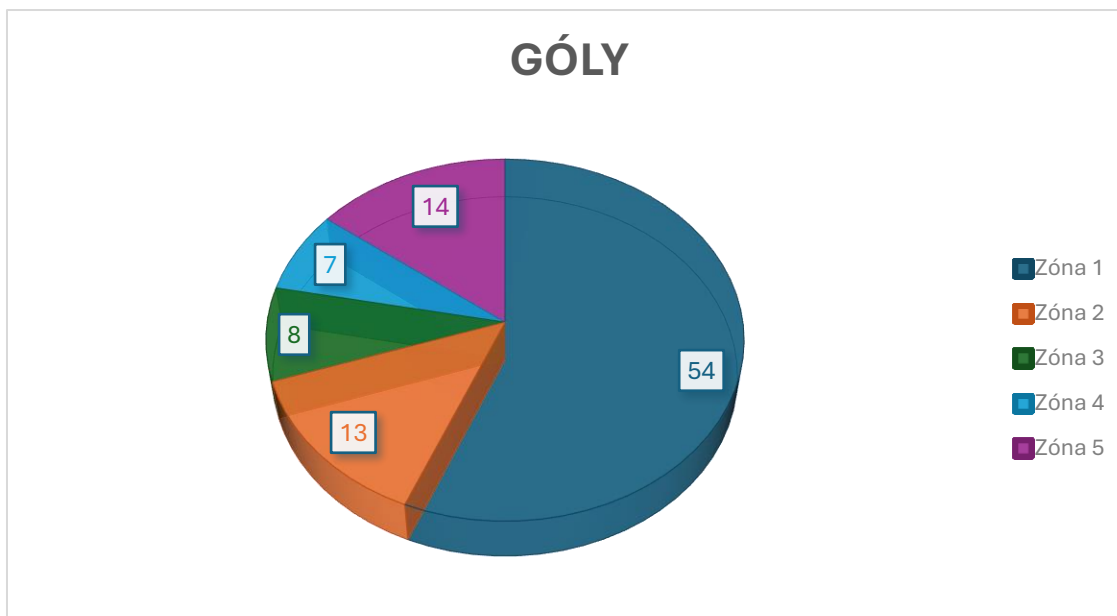
Obrázok 10 Vyjadrenie počtu striel podľa streleckých zón v útočnom pásme

Najväčší počet striel bol zaznamenaný zo zóny 5 a to 258. Zóna 5 sa nachádza v okolí modrej čiary až po vrchol kruhov. Z tejto oblasti často strieľajú obrancovia so snahou priamo ohroziť brankára, alebo strelou hľadajú spoluhráča na tečovanie. Druhý najväčší počet striel bol zistený zo zóny 1 (232 striel). Táto zóna sa nachádza v pred bránkovom priestore a strelci z nej často dorážajú a tečujú puky. V zóne 2 sme zaznamenali 132 pokusov. Táto zóna vymedzuje priestor medzi zónou 1 a 5. Zóna 2 predstavuje stred streleckých zón v útočnom pásme. Zóna 3 (123 pokusov) a zóna 4 (125 pokusov) sa nachádzajú po krajoch zóny 1 a 2 až k mantinelu.



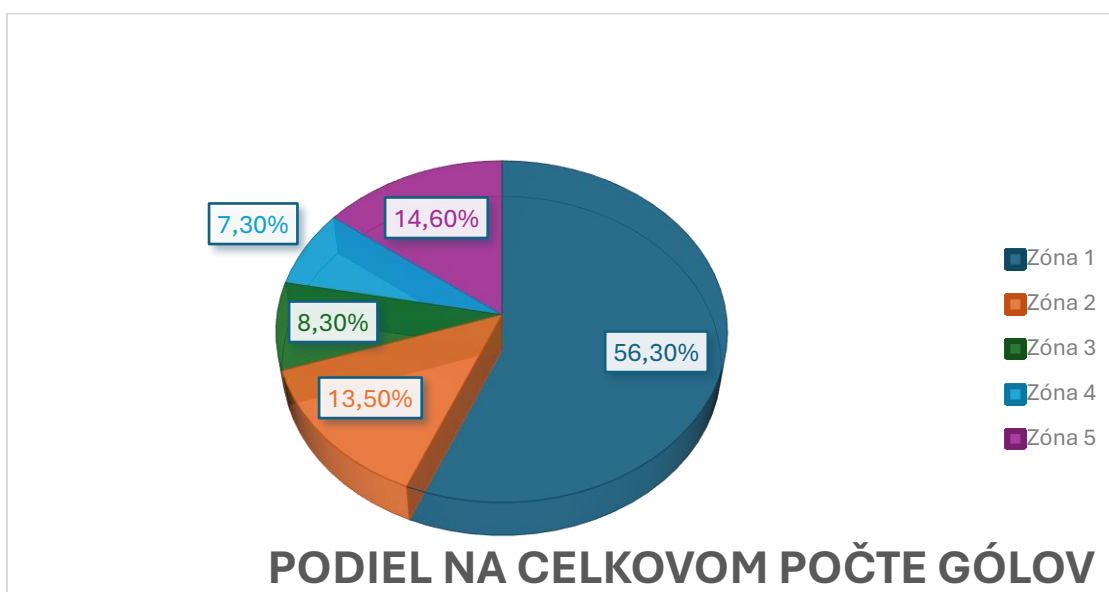
**Obrázok 11** Vyjadrenie percentuálneho podielu na celkovom počte striel podľa streleckých zón v útočnom pásme

Najväčší podiel z celkového počtu striel mala zóna 5 a to 29,60%. Druhý najväčší podiel bol zistený v zóne 1 a to 26,70%. Ďalšou s 15,20% úspešnosťou bola zóna 2. V zóne 3 a 4 bol najnižší percentuálny podiel a to 14,40% (4) a 14,10% (3).



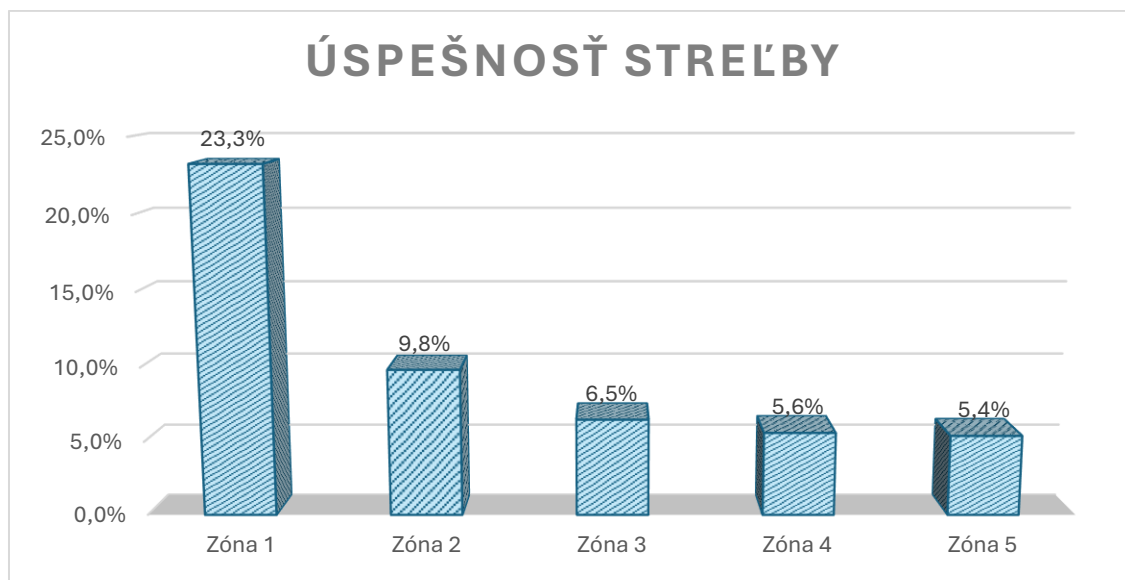
**Obrázok 12** Vyjadrenie počtu gólov podľa streleckých zón v útočnom pásme

Najviac gólov sme zaznamenali zo zóny 1 a to 54. Zóna 1 sa nachádza v pred bránkovom priestore a hráči z nej dokážu efektívne vystreliť, tečovať a dorážať puk. Druhý najväčší počet gólov padol zo zóny 5 a to 14. Zo zóny 2, ktorá je medzi zónou 1 a 5 padlo 13 gólov. Najmenší počet gólov sme zaznamenali zo zón 3 (8 gólov) a 4 (7 gólov), ktoré sa nachádzajú na krajoch útočného pásma.

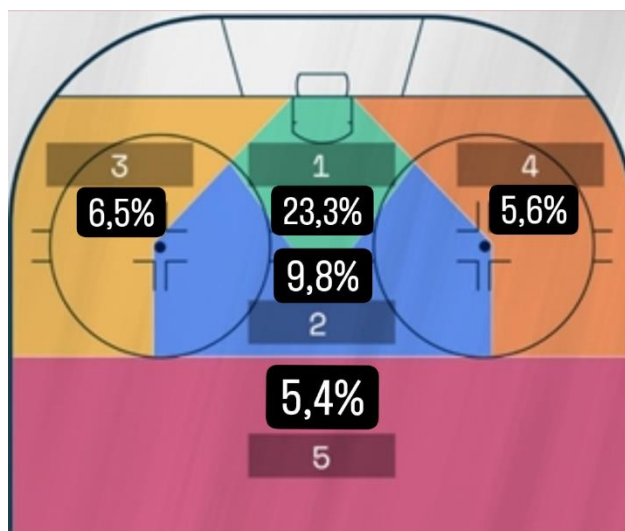


**Obrázok 13** Vyjadrenie percentuálneho podielu na celkovom počte gólov podľa streleckých zón v útočnom pásme

Najväčší percentuálny podiel na celkovom počte gólov mala zóna 1 a to 56,30%. Zóna 5 mala 2. najväčšiu úspešnosť a to 14,60%. 13,50% úspešnosť sme zistili v zóne 2. Najmenšia percentuálna úspešnosť bola v zóne 3 (8,30%) a 4 (7,30%).



**Obrázok 14** Vyjadrenie úspešnosti streľby podľa streleckých zón v útočnom pásme



**Obrázok 15** Vyjadrenie úspešnosti streľby podľa streleckých zón v útočnom pásme

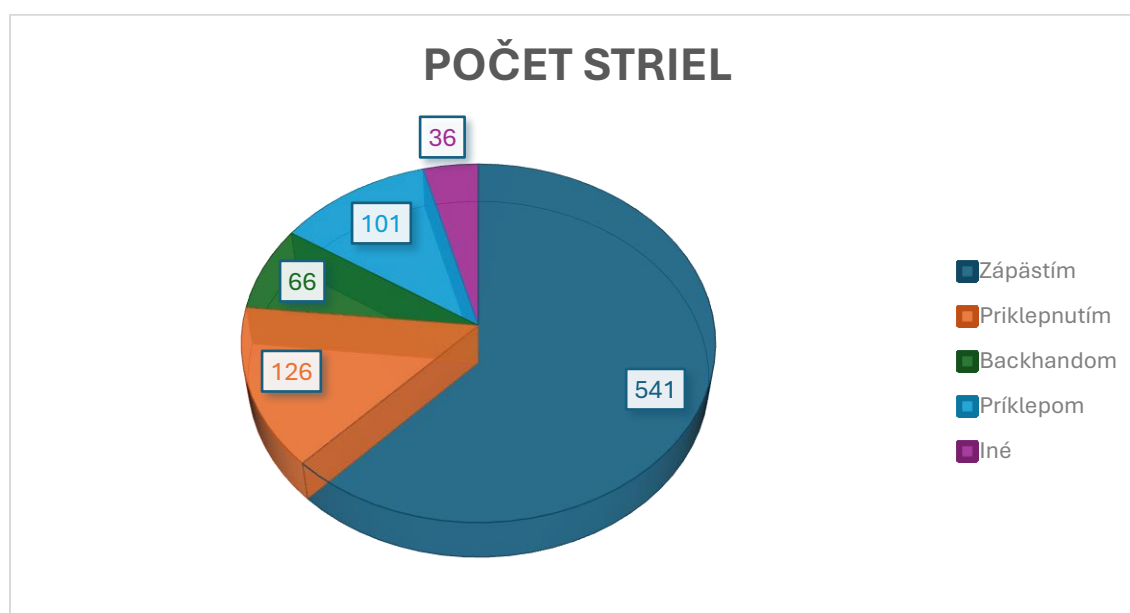
Na obrázku 6 a 7 vidíme percentuálne vyjadrenie úspešnosti streľby podľa streleckých zón v útočnom pásme. Najväčšiu úspešnosť sme zistili v zóne 1 v pred bránkovom priestore a to 23,3%. Druhú najväčšiu úspešnosť mala zóna 2 a to 9,8%. Na 3. mieste je zóna 3 s úspešnosťou 6,5% a na 4. mieste je zóna 4 s úspešnosťou 5,6%. Najmenšiu úspešnosť streľby mala zóna najďalej od brány a to zóna 5 s 5,4% úspešnosťou.

## Analýza streľby podľa druhu/typu zakončenia

Tabuľka 4 Analýza streľby podľa typu zakončenia

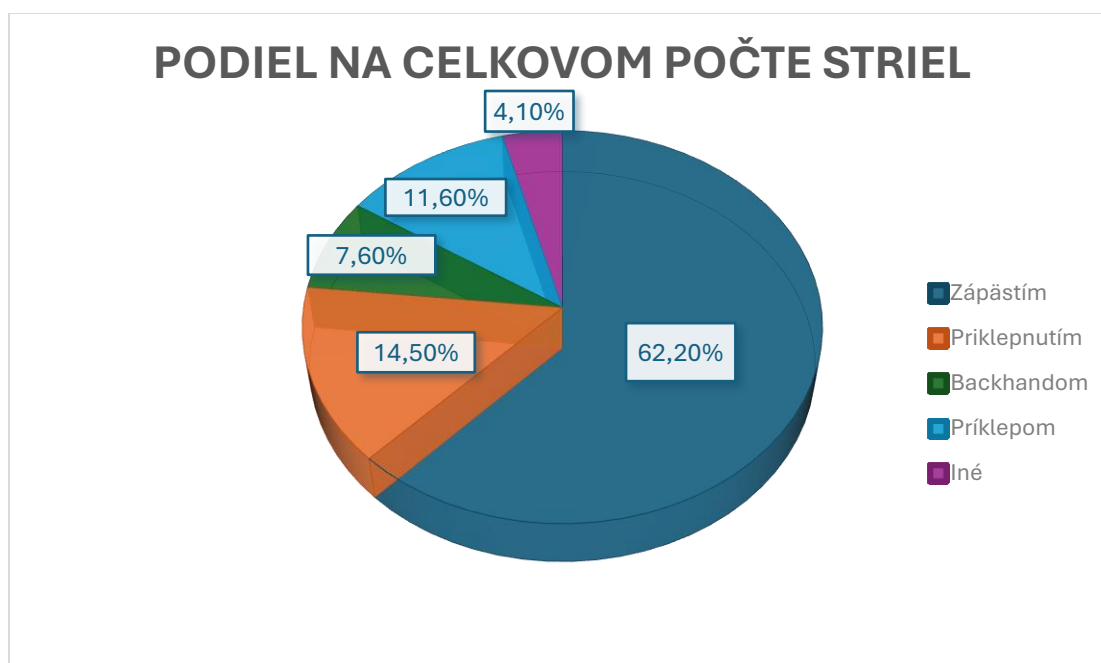
ANALÝZA STREĽBY PODĽA TYPU ZAKONČENIA					
Typ streľby	Počet striel	Podiel na celkovom počte striel	Góly	Podiel na celkovom počte gólov	Úspešnosť streľby
Zápästím	541	62,20%	39	40,60%	7,20%
Priklepnutím	126	14,50%	28	29,20%	22,20%
Backhandom	66	7,60%	11	11,50%	16,70%
Príklopom	101	11,60%	10	10,40%	9,90%
Iné	36	4,10%	8	8,30%	22,20%
Spolu	870	100,00%	96	100,00%	11%

Tabuľka znázorňuje výsledky, ktoré sme zistili analýzou striel podľa typu zakončenia. Obsahuje taktiež údaje o celkovom počte striel, vstrelených gólov a percentuálnu úspešnosť z celkového počtu striel. V tabuľke vidíme počet striel podľa typu zakončenia a percentuálny podiel z celkového počtu striel podľa typu zakončenia. Ďalej môžeme vidieť počet gólov podľa jednotlivých typov streľby a aj ich percentuálny podiel podľa typu zakončenia. Tabuľka znázorňuje aj údaj o úspešnosti streľby podľa konkrétneho typu zakončenia.



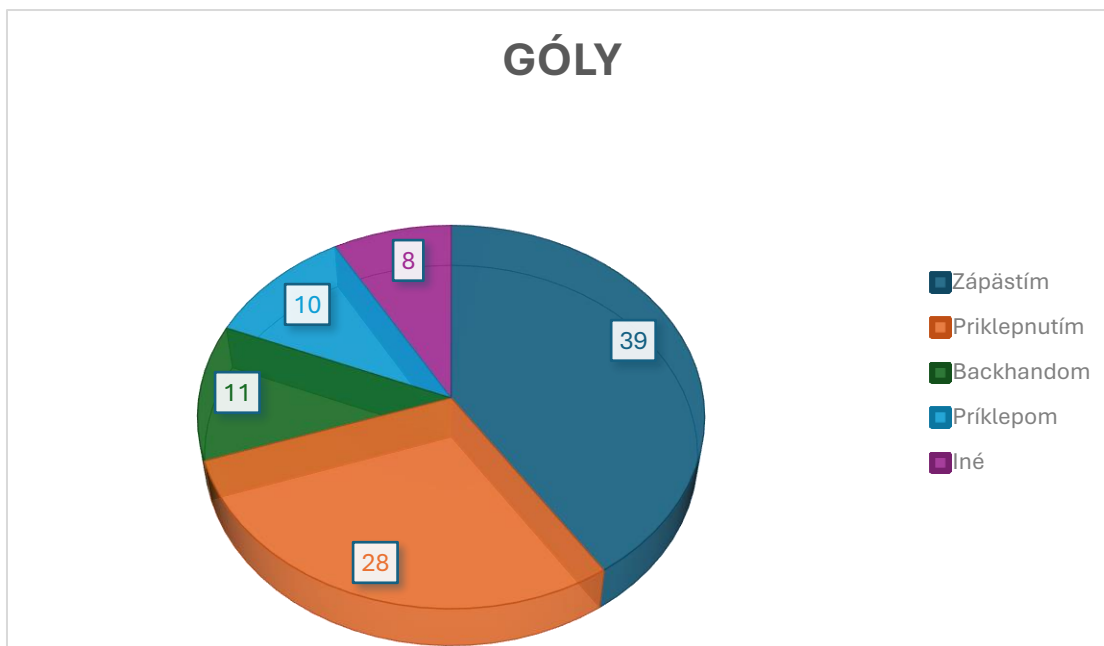
Obrázok 16 Vyjadrenie počtu striel podľa typu zakončenia

Najpoužívanejším typom streľby bola streľba zápästím. Týmto spôsobom bolo vyslaných 541 striel. Streľba zápästím je najviac využívaná z dôvodu jej efektivity a rýchleho prevedenia. Druhým najčastejším typom streľby bola streľba priklepnutím. Zaznamenali sme 126 pokusom týmto typom strely. Je podobná strele zápästím, ale vo fáze prípravy sa čepel nedotýka puku. Často sa využíva pri dorážaní. Ďalším typom streľby je príklep. Príklepom sme zistili 101 pokusov. Je to tvrdý typ strely, ale zároveň pomalý vo fáze prípravy. 66 striel sme zaznamenali strelou cez ruku/backhandom. Tento typ sa často využíva po kľúčkách na hráča a na brankára. Tečovaním sme zistili 36 pokusov.



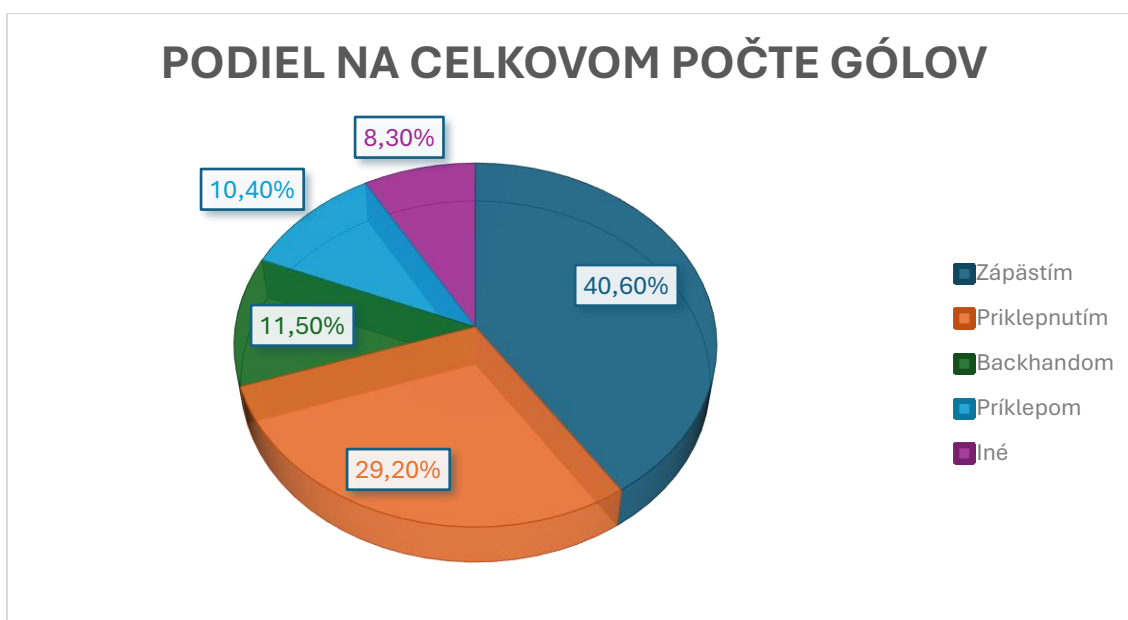
**Obrázok 17** Percentuálne vyjadrenie podielu na celkovom počte striel podľa typu zakončenia

Najväčší podiel na celkovom počte mal typ strely zápästím a to 62,20%. Druhý najväčší podiel sme zistili pri type strely priklepnutím a to 14,50%. 11,60% podiel sme zaznamenali pri strele príklepom. Backhandovým typom strely bol zistený podiel 7,60%. Tečovaním bolo uskutočnených 4,10% z celkového počtu striel.



**Obrázok 18** Vyjadrenie počtu gólov podľa typu zakončenia

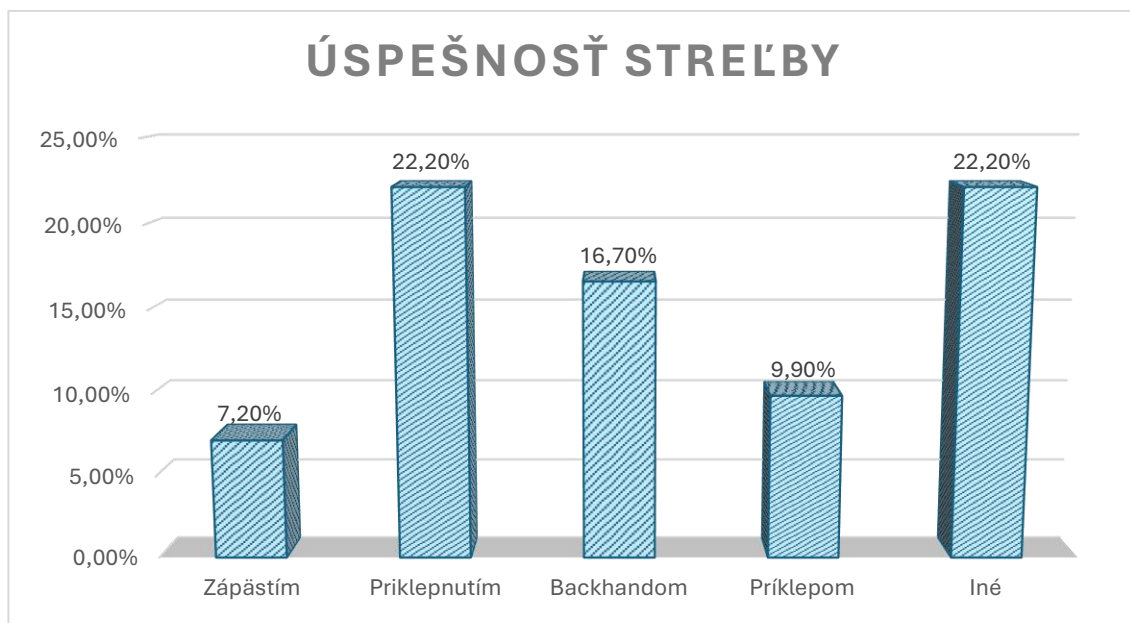
Najviac gólov padlo typom strely zápästím a to 39. Druhým najúspešnejším typom zakončenia bola streľba priklepnutím a padlo takto 28 gólov. Backhandom padlo 11 gólov. Príklepom sme zaznamenali 10 gólov. Najmenej gólov padlo tečováním a to 8.



**Obrázok 19** Percentuálne vyjadrenie podielu na celkovom počte gólov podľa typu zakončenia

Najväčší podiel na celkovom počte gólov mal typ zakončenia streľba zápästím a to 40,60%. Druhý najväčší podiel sme zistili pri strele priklepnutím a to 29,20%. Ďalším typom

streľby bola strela backhandom, ktorá dosiahla podiel na strelených góloch 11,50%. Strela príklepom dosiahla podiel 10,40%. Najmenší podiel na celkovom počte gólov dosiahol typ streľby tečovanie a to 8,30%.



**Obrázok 20** Percentuálne vyjadrenie úspešnosti streľby podľa typu zakončenia

Najväčšiu úspešnosť streľby dosiahli typy zakončenia príklepnutím a tečovaním a to 22,20%. Strela backhandom mala druhú najväčšiu úspešnosť a to 16,70%. Zaznamenali sme 9,90% úspešnosť pri strele príklepom. Najmenšiu úspešnosť sme zistili pri type streľby zápästím a to 7,20%.

### Porovnanie úspešnosti streľby UMB Hockey Team s profesionálnymi klubmi

**Tabuľka 5** Porovnanie úspešnosti streľby UMB Hockey Team s profesionálnymi klubmi

KLUB	LIGA	ÚSPEŠNOSŤ STREĽBY
1. HC Oceláři Třinec	TIPSPORT ELH	11,60%
2. <b>UMB Hockey Team</b>	EUHL	<b>11%</b>
3. Vlci Žilina	TIPOS SHL	10,95%
4. HK Nitra	TIPOS EXTRALIGA	9,93%

Tabuľka znázorňuje porovnanie úspešnosti streľby z celkového počtu striel na bránu. Pre porovnanie sme si vybrali tri seniorské kluby, ktoré dokázali v sezóne 2023/2024 vyhrať

titul vo svojich ligách. Najväčšiu úspešnosť strelby mal český tím z Tipsport ELH (Extraliga ledního hokeje) HC Oceláři Třinec a to 11,60%. Na 2. mieste je práve UMB Hockey Team z EUHL s úspešnosťou 11%. 3. miesto s úspešnosťou 10,95% patrí tímu Vlci Žilina, ktorý bol v tejto sezóne členom Tipos SHL (Slovenská hokejová liga). Na 4. mieste je majster Slovenskej Tipos Extraligy HK Nitra s úspešnosťou 9,93%. Tieto výsledky potvrdzujú dôležitosť presného zakončovania a zdokonaľovania strelby jednotlivca v ľadovom hokeji.

## **Záver**

Analýzou zakončenia podľa streleckých zón v útočnom pásme sme zistili, že najväčší počet striel bol vyslaných zo zóny 5 a to 258, čo predstavuje 29,60% z celkového počtu. Druhý najväčší počet striel sme zistili v zóne 1 a to 232, čo je 26,70% zo všetkých striel. V zóne 2 sme zaznamenali 132 striel, čo predstavuje 15,20% podielu na strelách. Zo zóny 4 bolo zaznamenaných 125 pokusov (14,40%) a zo zóny 3 123 pokusov, čo je najmenší počet striel s podielom 14,10% z celkového počtu striel. Zistili sme, že najviac gólov padlo zo zóny 1 a to 54, čo je viac ako polovica zo všetkých strelených gólov (56,30%). Výrazne menší počet padol zo zóny 5 a to 14 gólov, čo predstavuje 14,60% podiel. V zóne 3 bolo zaznamenaných 8 gólov (8,30%) a zo zóny 4 padlo najmenší počet a to 7 gólov (7,30%). Najväčšiu úspešnosť podľa streleckých zón sme zistili v zóne 1 v pred bránkovom priestore a to 23,3%. Druhú najväčšiu úspešnosť mala zóna 2 a to 9,8%. Na 3. mieste je zóna 3 s úspešnosťou 6,5% a na 4. mieste je zóna 4 s úspešnosťou 5,6%. Najmenšiu úspešnosť strelby mala zóna najďalej od brány a to zóna 5 s 5,4% úspešnosťou. Analýzou strelby podľa typu zakončenia sme zistili, že najpoužívanejším typom strelby bola strelba zápätím. Týmto spôsobom bolo vyslaných 541 striel (62,20%). Strelba zápätím je najviac využívaná z dôvodu jej efektivity a rýchleho prevedenia. Druhým najčastejším typom strelby bola strelba priklepnutím. Zaznamenali sme 126 pokusom týmto typom strely, čo predstavuje 14,50% podiel. Je podobná strele zápätím, ale vo fáze prípravy sa čepeľ nedotýka puku. Často sa využíva pri dorážaní. Príklopom sme zistili 101 pokusov, čo je 11,60% zo všetkých striel. Je to tvrdý typ strely, ale zároveň pomalý vo fáze prípravy. 66 striel sme zaznamenali strelou cez ruku/backhandom, čo predstavuje 7,60%. Tento typ sa často využíva po kľúčkách na hráča a na brankára. Najmenší počet striel sme zaznamenali tečovaním a to 36 pokusov (4,10%). Najviac gólov padlo typom strely zápätím a to 39, čo predstavuje 40,60%. Druhým najúspešnejším typom zakončenia s podielom 29,20% bola strelba priklepnutím a padlo takto 28 gólov. Backhandom padlo 11 gólov, čo je 11,50% podiel na vstrelených góloch. Príklopom sme zaznamenali 10 gólov (10,40%). Najmenej gólov padlo tečovaním a to 8, čo predstavuje podiel 8,30%. Najväčšiu

úspešnosť strelby dosiahli typy zakončenia priklepnutím a tečovaním a to 22,20%. Strela backhandom mala druhú najväčšiu úspešnosť a to 16,70%. Zaznamenali sme 9,90% úspešnosť pri strele príklepom. Najmenšiu úspešnosť sme zistili pri type strelby zápätím a to 7,20%. Pri porovnaní UMB Hockey Team s inými klubmi sme zistili že, najväčšiu úspešnosť strelby mal český tím z Tipsport ELH (Extraliga ledního hokeje) HC Oceláři Třinec a to 11,60%. Na 2. mieste je práve UMB Hockey Team z EUHL s úspešnosťou 11%. 3. miesto s úspešnosťou 10,95% patrí tímu Vlci Žilina, ktorý bol v tejto sezóne členom Tipos SHL (Slovenská hokejová liga). Na 4. mieste je majster Slovenskej Tipos Extraligy HK Nitra s úspešnosťou 9,93%. Tieto výsledky potvrdzujú dôležitosť presného zakončovania a zdokonaľovania strelby jednotlivca v ľadovom hokeji.

## **ODPORÚČANIA PRE PRAX**

Zo zóny 2 bolo vyslaných 132 striel, čo je stále málo na to, že to je zóna blízko brány. Z tejto oblasti padlo len 13 gólov čo je nižší počet ako v zóne 5 (okolie modrej čiary). Odporúčame preto pridať do tréningového procesu strelecké cvičenia, ktoré sa zameriavajú na strelbu práve z tejto oblasti (zóna 2).

Zo zón 1 a 5 bolo vyslaných najviac streleckých pokusov. Tieto zóny predstavovali spolu viac ako polovicu streleckých pokusov. Zo zóny 5 obrancovia často strieľali a vytvárali priestor pre dorážanie už v zóne 1. Aj kvôli tomu má zóna 1 až 23,3% úspešnosť strelby. Odporúčame hráčom naďalej strieľať často zo zóny 5 a udržať si početnosť gólov a úspešnosť dorážania v zóne 1.

Úspešnosť strelby 11% je vysoká. Porovnanie úspešnosti s inými klubmi, ktoré dokázali získať titul v tejto sezóne ukazuje, že na dosiahnutie titulu je potrebné často strieľať a dosiahnuť vysokú úspešnosť strelby. Odporúčame preto hráčom aby sa naďalej zameriavali na strelecké cvičenia a udržali si úspešnosť zakončenia z tejto sezóny.

Do tréningového procesu odporúčame pridať tréningy, ktoré sú zamerané na strelbu z jednotlivých streleckých zón v útočnom pásme a taktiež aj na konkrétny druh strelby. Hráči si takto môžu vyskúšať rôzne situácie zo zápasu a vytvoriť si správne návyky, ktoré im pomôžu pri úspešnosti strelby na bránu.

## **Literatúra**

Országh, V. (2016). Využitie streleckého lichobežníka v zakončení hráčov KHL podľa ich hráčskych postov. Bakalárska práca. Bratislava: Univerzita Komenského.

Tiikaja, J. a kol. (2019). Manuál pre rozvoj hráčov 21. storočia na klubovej úrovni. Príručka pre vytvorenie športového systému 21. storočia na klubovej úrovni. Bratislava: Slovenský zväz ľadového hokeja.

Názov	<b>TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT V ŽIVOTE ČLOVEKA</b>
Autor	Mgr. Karin Baisová, PhD., PaedDr. Stanislav Azor, PhD.
Recenzenti	Doc. PaedDr. Robert Rozim, PhD., PF KU Ružomberok Mgr. Daniel Baránek, PhD., ÚTV, Žilinská univerzita v Žiline
Vydavateľ	VTU vo Zvolene
Tlač	ÚTVŠ TU vo Zvolene
Vydanie	prvé, november 2024
Počet strán	294
Náklad	60 výtlačkov

Publikácia neprešla jazykovou úpravou v redakcii nakladateľstva.  
Za vecnú a jazykovú správnosť diela zodpovedá autor.

**ISBN 978-80-228-3441-4**