

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2020

Bc. Viktor Křivonoska

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Porovnání přípravy na utkání v ledním hokeji u české a ruské reprezentace do 16 let

Comparison of preparation for ice hockey matches
Czech and Russian representation under 16 years old

Bc. Viktor Křivonoska

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní školy a
střední školy výchova ke zdraví — tělesná výchova

2020

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Porovnání přípravy na utkání v ledním hokeji u české a ruské reprezentace do 16 let vypracoval pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 7.3.2020

.....

podpis

Poděkování

Tímto bych rád poděkoval především svému vedoucímu diplomové práce panu PaedDr. Ladislavu Pokornému za jeho odborné rady, ochotu a trpělivost při poskytování informací k vypracování mé diplomové práce. V neposlední řadě všem, co se na práci podíleli, především při poskytování materiálů a informací k tématu.

ABSTRAKT:

Diplomová práce se zabývá předzápasovou přípravou na profesionální úrovni u hráčů ledního hokeje do 16 let u ruské a české reprezentace. Cílem práce je zmapovat a porovnat předzápasovou fázi u české a ruské reprezentace do 16 let.

Práci jsem rozdělil na několik částí. Teoretická část je věnována charakteristice ledního hokeje, sportovnímu výkonu v ledním hokeji, kondiční přípravě, rozcvičce, hokejovému tréninku, hokejovému zápasu, strečinku a stravování. Praktická část se konkrétně zaměřuje na ruskou a českou reprezentaci, obsahuje záznamy o dopoledním rozbruslení, stravování, předzápasové přípravě, předzápasovém rozbruslení, soupisce, počtu branek v utkání, výsledcích zápasů a pozápasovém protažení. K zjištění výsledků pro praktickou část jsem použil metody observace, rozhovor a statistické metody.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Lední hokej, příprava, Rusko, Česko, U16

ABSTRACT:

The diploma thesis deals with pre-match preparation at a professional level for ice hockey players under 16 years of age with the Russian and Czech national teams. The aim of the work is to map and compare the pre-match phase for the Czech and Russian national teams up to 16 years old.

I divided the work into several parts. The theoretical part is devoted to the characteristics of ice hockey, sports performance in ice hockey, fitness training, warm-up, hockey training, hockey match, stretching and eating. The practical part specifically focuses on the Russian and Czech national teams, contains records of morning training, meals, pre-match preparation, pre-match training, roster, number of goals in the games, games results and post-match stretching. I used observation, interview and statistical methods to find out the results for the practical part.

KEYWORDS:

Ice hockey, preparation, Russia, Czech Republic, U16

Obsah:

1	Úvod	10
2	Cíle a problémy	12
2.1	Cíle.....	12
2.2	Problémy.....	13
3	Teoretická část.....	14
3.1	Charakteristika ledního hokeje	14
3.1.1	Lední hokej obecně.....	14
3.1.2	Hráči	14
3.1.3	Tým.....	14
3.1.4	Trenér.....	15
3.1.5	Rozhodčí.....	15
3.2	Sportovní výkon v ledním hokeji	17
3.2.1	Sportovní výkon obecně	17
3.2.2	Faktory ovlivňující sportovní výkon	17
3.3	Kondiční příprava	18
3.3.1	Kondiční trénink obecně.....	18
3.3.2	Kondiční příprava v ledním hokeji.....	18
3.3.3	Kondiční příprava na ledě.....	19
3.4	Rozcvička	20
3.4.1	Rozcvička obecně	20
3.4.2	Pomůcky využívané při rozcvičení.....	20
3.4.3	Rozcvička v ledním hokeji	21
3.4.4	Rozcvičení brankářů	21
3.4.5	Rozcvička před utkáním	22
3.4.6	Chyby při rozcvičce u ledního hokeje	23
3.5	Hokejový trénink	24
3.5.1	Tréninková jednotka	24
3.5.2	Předzápasový trénink.....	25
3.5.3	Specializovaný trénink	26
3.6	Hokejový zápas.....	27
3.6.1	Základní informace.....	27
3.6.2	Schéma hokejového zápasu	28
3.7	Strečink.....	30
3.7.1	Strečink obecně.....	30

3.7.2	Kompenzační cvičení	30
3.7.3	Svalová dysbalance.....	32
3.7.4	Flexibilita.....	32
3.8	Strava	33
3.8.1	Stravování obecně.....	33
3.8.2	Stravování u sportovců	33
3.9	Základní informace o zápasech	35
3.10	Rozpis zápasů	36
3.11	Harmonogram týmů obecně	37
3.11.1	Harmonogram ruského týmu	38
3.11.2	Harmonogram českého týmu.....	39
3.12	Soupisky týmů	41
3.12.1	Soupiska ruského týmu.....	42
3.12.2	Soupiska českého týmu	43
4	Hypotézy.....	44
5	Metody a postupy práce.....	45
5.1	Metody práce	45
5.2	Postup práce.....	47
6	Výzkumná část	48
6.1	Dopolední rozbruslení	48
6.1.1	Dopolední rozbruslení ruského týmu	48
6.1.2	Dopolední rozbruslení českého týmu	51
6.2	Strava	53
6.2.1	Stravování ruského týmu	53
6.2.2	Stravování českého týmu.....	54
6.3	Předzápasová příprava	56
6.3.1	Předzápasová příprava ruského týmu	56
6.3.2	Předzápasová příprava českého týmu.....	59
6.4	Předzápasové rozbruslení	62
6.4.1	Rozbruslení ruského týmu	62
6.4.2	Rozbruslení českého týmu.....	63
6.5	Soupiska.....	64
6.5.1	Soupiska ruského týmu.....	64
6.5.2	Soupiska českého týmu	65
6.6	Počet branek v utkáních.....	66
6.7	Výsledky zápasů.....	67

6.8	Pozápasové protažení	69
6.8.1	Pozápasové protažení ruského týmu.....	69
6.8.2	Pozápasové protažení českého týmu	69
7	Diskuse	72
8	Závěry	78
9	Seznam použitých informačních zdrojů	81
9.1	Seznam publikací.....	81
9.2	Elektronické zdroje.....	83
10	Seznam grafů, obrázků, tabulek a příloh	84
11	Seznam použitých zkratk	85
12	Přílohy	86

1 Úvod

Diplomová práce je na téma porovnání přípravy na utkání v ledním hokeji u české a ruské reprezentace do 16 let. V České republice je hokej jeden z nejsledovanějších sportů, o kterém se debatuje a který se studuje ze všech možných úhlů. Bezesporu je to velice zajímavá hra, která prošla za roky své existence velkými změnami. Je až neuvěřitelné, kam se za tu dobu hokej dostal, jak moc se vyvinul. Jakákoliv drobnost může rozhodovat zápasy a určit vítěze nebo poražené. Poslední dobou se větší pozornost upíná k mladým hráčům, u kterých se předpokládá, že budou hokej posouvat na vyšší úroveň. Já sám jsem více než 20 let aktivním hráčem a prošel jsem velkým množstvím klubů. Rozdílné přístupy trenérů a realizačních týmů mne vždy zajímaly. Měl jsem to štěstí vyzkoušet si i ruskou nejvyšší soutěž, když mi bylo kolem 16 let. Byla to rozhodně zajímavá zkušenost sledovat difference v přístupu k hokeji. Na jedné straně česká škola, na kterou jsem byl zvyklý, a na druhé straně ruská hokejová škola. V Rusku jsem se poměrně rychle vypracoval a měl jsem možnost zažít práci trenérů a realizačního týmu v nejvyšších soutěžích a ve výběrech. Zde v Čechách jsem takové štěstí neměl, tak z vlastní zkušenosti nemohu plně porovnávat, ale vždy mne zajímalo, jaký rozdíl je mezi těmito národy, v čem se odlišují co se týče tréninků a přípravy. Během studia jsem dostal nabídku od Svazu českého ledního hokeje, zda bych byl ochoten doprovázet jako delegát a zástupce Svazu ledního hokeje ruskou reprezentaci do 16 let. Jednalo se o 3 zápasy s českou reprezentací, ruský tým v Česku trávil pět dnů. V tu chvíli jsem se rozhodl, že tuto zkušenost propojím s mým dlouho sledovaným záměrem. Reprezentace do 16 let je nejmladší, o to více jsem byl rád, že jsem u toho mohl být, pozorovat práci s hráči, jejich denní program. Oba týmy se pohybovaly v totožném prostoru, což byla ideální pozice pro porovnání práce obou celků.

Ruský hokej dlouhodobě vykazuje velmi dobré výsledky na mezinárodním poli, je stabilně mezi nejlepšími napříč věkovými kategoriemi. Jejich tréninkové metody jsou unikátní a vykazují velice dobré výsledky, v čemž samozřejmě může hrát roli počet obyvatel Ruska. Český hokej oproti tomu za poslední léta nepodává stabilní výsledky, v posledních desetiletích spíše stagnuje, nejsou takové, na které jsme historicky zvyklí.

Záměr diplomové práce není dohledat, co který tým dělal špatně a co který dobře, cíl této práce spočívá v tom, monitorovat ruský a český tým v období zápasů, zaměřit se konkrétně na jejich předzápasové přípravy a porovnat jednotlivé tréninkové techniky. K dispozici budou týmy mít ranní rozbruslení, na které se rozhodně zaměří má pozornost, konkrétně,

zda jsou využívány ledy a případně jakým způsobem. Protože budu dohlížet na plnění harmonogramů, tak budu plně informován, co kdy a jak který tým dělá a budu schopen určit rozdílnosti. S ruským týmem budu stále v kontaktu, budu tak moci pozorovat jejich zvyklosti a požadavky, co se týče stravování. Český tým se bude stravovat ve stejném prostředí, tak porovnání nebude příliš náročné. Ve spojitosti s hráči by mne zajímalo, z jakých týmů jsou vybráni. Velice zásadní budou rozcvičky, ať už suché, tak na ledě. Rozhodně relevantní informace budou výsledky zápasů, počet vstřelených, obdržných branek a zhodnocení od trenérů a jiných znalců ledního hokeje. V neposlední řadě, bude rozhodně zajímavé sledovat jakým způsobem týmy pracují s protahováním a regenerací, protože v posledních letech je velké množství nových protahovacích a regeneračních metod. Celá práce bude klást důraz na schéma přípravy a pravidel hokejového utkání a bude maximálně využito programu hráčů. Vše bude následovat stejným způsobem, jak hráči mají program. Ruský tým, jako hostující bude zmiňován první, stejně jako při zápase. S realizačními týmy jsem byl v nepřetržitém kontaktu, dostal jsem nespočet možností na dílčí rozhovory, které budou velkým obohacením této práce.

V práci bude zachycena práce dvou rozdílných národů s hráči reprezentací do 16 let. Tak tato práce může být zajímavá pro všechny, které zajímá hokejová tematika, a to konkrétně práce s mladšími ročníky.

2 Cíle a problémy

2.1 Cíle

Hlavním cílem diplomové práce je zmapovat a porovnat předzápasovou fázi u české a ruské reprezentace do 16 let.

K nalezení odpovědi na hlavní otázku budou využity dílčí cíle:

1. Zmapovat, jak jsou využívány ledy v dopoledních hodinách před zápasem, zda chodí trénovat celý tým, případně jen část týmu nebo nechodí vůbec nikdo.
2. Porovnat, jak se reprezentace stravovaly, zda měla ruská a česká reprezentace identické stravování před zápasem nebo si týmy připravují jídelníčky samy.
3. Zaznamenat, z jakých týmů jsou hráči do reprezentací převážně vybíráni, zda se jedná se o hráče z týmů působících v zemi, odkud je národní tým, nebo jsou vybráni převážně jiných zemích.
4. Pozorovat, jakou rozcvičku týmy využívají před nástupem na led a kolik času věnují společné rozcvičce.
5. Zjistit, zda týmy využívají stejná cvičení při rozbruslení nebo zda cvičení pravidelně obměňují.
6. Zjistit, kolik padlo branek v utkáních.
7. Zaznamenat výsledky zápasů.
8. Pozorovat, zda je po zápasovém zatížení věnován čas na protahování.

2.2 Problémy

K realizaci výše zmíněných cílů jsem si zvolil řešení problémů dané práce, které jsem zformuloval do následujících otázek:

1. Jakým způsobem probíhají tréninkové jednotky v dopoledním čase herního dne?
2. Jakým způsobem se hráči stravují před zápasem?
3. Z jakých klubů jsou hráči na těchto zápasech?
4. Jakým způsobem probíhá předzápasová suchá rozcvička?
5. Jaké rozbruslení mají hráči před zápasem?
6. Kolik gólů bude vstřeleno v zápasech?
7. Kdo bude vítězem zápasů?
8. Je věnován čas pozápasovému protažení?

3 Teoretická část

3.1 Charakteristika ledního hokeje

3.1.1 Lední hokej obecně

Lední hokej je kolektivní sportovní disciplína, která se odehrává na ledě. Při této hře se uplatňují fyzické předpoklady hráčů, strategie trenéra, individuální dovednosti a vliv prostředí. Hokej vznikl v druhé polovině 19. století v kanadských městech Kingston, Halifax, Montreal. Kanada bývá označována za kolébku ledního hokeje. Typické charakteristiky tohoto sportu bývají rychlé starty, obraty, změny směrů, vysoká rychlost, techničnost, tvrdost.

Hokej je hra plná dramatických okamžiků. Osobní souboje, vysoká rychlost, okamžité řešení situací, napětí, zda právě vznikající akce přinese branku, či nikoliv, přesně to je to, co divákům přináší tak výjimečnou atmosféru a neustále je nutí ke sledování. Na hře se podílejí všichni hráči na hřišti, může se jednat o brankáře, obránce, případně útočníky, což jsou pozice, do kterých jsou hráči rozděleni. Všechny tyto atributy jsou přisouzeny hokeji, jedná se o jednu z nejatraktivnějších a nejrychlejších sportovních her na světě. (Kostka, 1984).

Postupem času se hokej vyvíjel, až se posunul do dnešních rozměrů. Rychlost, dynamičnost, síla, to jsou věci, které jsou synonymem pro dnešní hokej. O výsledku rozhodují maličkosti, vše se více specializuje a vylepšuje. Veškeré složky tréninku jsou v dnešní době pečlivě rozpracovány a naplánovány.

3.1.2 Hráči

Osobnost hráčů je dána jistými schopnostmi, vlastnostmi a postoji, které se uplatňují při konkrétních herních situacích. Mohou se projevit při zápase, tréninku, dokonce i v samotném soužití v herním kolektivu. Různé osobnosti a jejich správný poměr je to, co v týmu tvoří dobrou atmosféru. Vlastní iniciativa, odvaha, a hlavně oddanost týmu poukazuje na vysoké kvality hráčů. (Kostka, 1984)

3.1.3 Tým

Jednoduše popsat hokejový tým lze jedině jako kolektiv, který funguje na základě snahy dosáhnout společného cíle. Nelze poskládat celý tým ze samých individuálních hráčů, kteří reagují podrážděně, ale na druhou stranu, ani výběr z hráčů spíše submisivních, kteří se

podřizují ostatním. Aby vše správně fungovalo, je potřeba najít ideální poměr. Hra je výsledkem spolupráce celého týmu a je potřeba mít na paměti, že každý v mužstvu si je roven. (Kostka, 1984)

3.1.4 Trenér

Trenér má zcela zásadní roli, řídí několik činností a zároveň zastává několik rolí. Jedná se o osobu, která je kvalifikovaná, s potřebnou licenci. Pokud chce trenér správně zastávat svou funkci, musí zvládnout vyučovat, radit hráčům, kteří i díky němu podávají dobré výkony, v neposlední řadě hráče vede. Každý trenér je jiný, každý používá jiné metody, podle toho, co komu nejvíce vyhovuje a je mu nejbližší a co nejvíce vyhovuje týmu. (Kostka, 1984)

3.1.5 Rozhodčí

3.1.5.1 Historie rozhodčích

Rozhodčí ledního hokeje je jeho nedílnou součástí. Každá věková kategorie, každý zápas, ať už mistrovský nebo přátelský, je řízen právě rozhodčím.

První záznam o rozhodčím v ledním hokeji, dříve se jim říkalo soudci, záznam je z roku 1908. Soudce dohlížel na dodržování pravidel, rozhodoval o sporech a jeho rozhodnutí bývalo zpravidla konečné. Vylučoval na čas, který uznal za vhodný. (Mezinárodní liga hockeye na ledě, 1908)

Na počátku hokejové hry byl rozhodčí její součástí, ale bez bruslí. V roce 1932 byla nutná velmi dobrá kondice a skvělé bruslařské dovednosti. Soudci, neboli rozhodčí, měli právo učinit jakékoliv rozhodnutí a ostatní jej museli respektovat. Pokud něco nebylo v pravidlech, tak rozhodoval rozhodčí podle svého uvážení. (Rudolf, 1932)

Od roku 1942 začali zápasy řídit dva rozhodčí, před zápasem si určili výklad pravidel, situaci rozhodoval ten, který byl blíže, případně lépe viděl. Na vhazování se střídali. (Skotal, 1942)

Od roku 1948 byl rozhodčí již považován za součást hry. Při kontaktu s ním se hra nepřerušovala, pokračovalo se dál. Pokud kotouč vnikl do brány od rozhodčího, gól se neuznával. (Rektořík, 1948)

3.1.5.2 Rozhodčí v dnešní době

Pro všechny typy utkání máme rozhodčí:

- Rozhodčí na ledě
- Pomocní rozhodčí

Rozhodčí na ledě

- Dva hlavní rozhodčí na ledě (žákovské kategorie)
- Jeden hlavní a dva čároví
- Dva hlavní a dva čároví

Pomocní rozhodčí

- Časoměřič
- Hlasatel
- Zapisovatel
- Dva brankoví rozhodčí
- Brankoví videorozhodčí
- Dva dohlížitelé trestů

3.2 Sportovní výkon v ledním hokeji

3.2.1 Sportovní výkon obecně

Sportovní výkon je dán konečným výsledkem a průběhem vykonané činnosti. Každý sportovní výkon lze charakterizovat pomocí faktorů, které ovlivňuje, ale stejně jako sportovní výkon nejsou přímo měřitelné. (Dovalil, 2002)

Při sportovních hrách rozlišujeme dva typy výkonu, první je individuální a druhý týmový. (Suss, 2003)

3.2.2 Faktory ovlivňující sportovní výkon

Lední hokej je kolektivním sportem, kde se uplatňují individuální schopnosti jedince a promítají se do celého týmu. Každý hráč je ovlivněn faktory, které ovlivňují jeho herní výkon:

- Somatické (tělesný typ, váha, výška)
- Kondiční (vytrvalost, obratnost, rychlost, síla)
- Taktické (čtení hry)
- Psychické (motivace, emoce, úsilí)
- Technické (technika bruslení, střelba, nahrávka)
- Koordinační schopnosti
- Vnější podmínky (rodina, škola, trenér)

3.3 Kondiční příprava

3.3.1 Kondiční trénink obecně

Jedná se o trénink zaměřený na simulaci pohybových schopností, které mají za cíl vytvořit kondiční základy pro sportovní výkon. Pokud se tyto cviky pokusíme přenést do herního prostředí, tak jejich konkrétní využitelnost může být větší, či menší v závislosti na tom, zda je využíván na ledě, nebo mimo něj. Což je zapříčiněno záměrnou aktivací příslušného energetického systému důslednou aplikací modelů zatěžování. Na ledě se využívají nejvíce specializační, speciálně průpravná a doplňková cvičení. Pro cvičení mimo led se nejvíce využívá generalizační cvičení, které na první pohled nemá nic společného s daným sportem. (Dovalil, 2010)

V kondičním tréninku je potřeba dávkovat délku cvičení, její intenzitu, dobu a způsob odpočinku, počet opakování. (Bukač, 1990)

Dobře zvolená kondiční příprava nezaručuje, že hráč bude podávat lepší výsledky než v předchozí sezóně, ale pravděpodobnost se mnohonásobně zvyšuje. Zároveň sportovci poctivou přípravou budují i svou sebedůvěru, která je pro jejich výkon také podstatná. (Jebavý, 2017)

3.3.2 Kondiční příprava v ledním hokeji

„Lední hokej je sportem, ve kterém se uplatňují všechny faktory sportovního výkonu: somatické, psychické, kondiční, technické i taktické. Úroveň kondičních schopností je však pro výkon v ledním hokeji zásadní.“ (Pytlík, 2015, s. 11)

V současné době je kondiční příprava silně rozmanitá. Příprava se v lední hokeji stále více specializuje a snaží se přizpůsobit potřebám konkrétního hráče. Je bez pochyb, že kondiční faktor efektivní techniku bruslí výrazně umocní. Velká pozornost je v ledním hokeji věnovaná především síle dolních končetin a core, to nejen v předzápasovém období, ale i v průběhu celé sezóny. Správně zvolený kondiční trénink by měl být zaměřený i na pravidelné protahování zkrácených partií a na vyrovnání jednostranné zátěže. Protahování je potřebné pro správnou funkci svalů v plném rozsahu, ale slouží zároveň jako prevence proti zranění. (Pytlík, 2015)

3.3.3 Kondiční příprava na ledě

Správnou kondiční přípravu na ledě je potřeba nastavit tak, aby byla co nejoptimálnější k výkonu. Je úzce propojena s dovednostní stránkou a s vysoce specifickým pohybem s bruslením. Proto zaujímá kondiční příprava na ledě nezastupitelné místo. Mělo by se jednat o cvičení, která nejvíce kopírují pohyb při zápase, ale zároveň má formovat bruslařsky. V takto volených cvičení se dají využít i různé pomůcky, které vytvářejí odpor. (Pytlík, 2015)

3.4 Rozcvička

3.4.1 Rozcvička obecně

Rozcvička, která předchází hlavní části tréninkové jednotky, by měla být pestrá, pozitivní, s optimální délkou trvání. Měla by obsahovat následující části:

1. Rušná část by se měla objevit v každé rozcvičce, protože je zcela zásadní pro zvýšení srdečního tepu, prokrvení a prohřátí organismu a svalů. Poměrně často rozcvička začíná touto částí, hlavně v chladu. Rušná část není pouze během s nízkou intenzitou nebo klusem, ale můžeme využít taneční kroky, chůzi, rotoped, švihadlo, případně opakované pohyby na místě.
2. Mobilizační část, dynamický strečink kombinuje rotační a švihové pohyby horních a dolních končetin, ale také celostní pohyb, do kterého se více zapojuje pohyb trupu pomocí hmitů, úklonů, kroužení, rotací, sunů. Do této části se nedoporučuje zařadit statický strečink, v této části je výhodné postupně zvyšovat rozsah, ale i frekvenci pohybů. Zásadním požadavkem je rytmizace pohybů. V této části dochází k mobilizaci všech kloubů a svalových skupin. Dobré je zvolit směr cvičení na příklad od hlavy k patě, aby se na žádnou část nezapomnělo.
3. Koordinační část, má za cíl stimulovat jedince k většímu sebevnímání a postupnému zvyšování srdeční frekvence. Cvičenec se více koncentruje na své tělo. Příkladem mohou být současné, ale i odlišné pohyby končetin, vhodná je modifikovaná atletická abeceda s mírným výběhem.
4. Intenzivnější závěr, zakončuje celé rozcvičení, nejčastěji se využívají rovinky v délce alespoň 60 metrů ve vyšší intenzitě, ale ne na plno. Je pravidlem, že každá následující rovinka je rychlejší než ta předešlá.

Dále se do rozcvičky mohou zařadit různé hry, průpravná část se může více specializovat, případně se dá cvičit s hudbou. (Jebavý, 2014)

3.4.2 Pomůcky využívané při rozcvičení

V současné době se hojně využívá před vlastním rozcvičením, nebo ve fázi docvičení po tréninkové jednotce malý váleček zvaný roller. Nejznámější metodika, která se postupně začíná objevovat u elitních sportovců, je Trigger Poin Therapy, který díky výběru cvičení napomáhá navrátit elasticitu ve svalech a svalový rozsah. Roller je navržen tak, aby co nejefektivněji působil na svaly. Uvedená technika je založená na principu myofasciální

tlačkové masáže. Roler lze využít různými způsoby a může mít několik funkcí, od protahování zkrácených svalů až po posílení svalů oslabených. Další pomůcka při rozcvičení může být stretch band, který se nejčastěji využívá k mobilizaci kloubů. Při používání stretch bandu je potřeba mít na paměti, že správně fungující kloub umožňuje bezbolestný pohyb v plném rozsahu. (Jebavý, 2014)

3.4.3 Rozcvička v ledním hokeji

Rozcvičování před tréninkem a hokejovým zápasem mimo led má obecnou část obdobnou jako v atletice, třeba rozklusání, dynamický strečink a švihová cvičení. Ke konci rozcvičujeme většinou specificky, a to tak, že na konkrétní hokejové pohyby. Hlavně u mladších hráčů se jako ideální jeví využít při rozcvičce hokejku. Dále jsou výhodné pohyby v podřepu, které imitují bruslení všemi směry, s využitím trupu a postupným zvyšování frekvence i rozsahu. Pro pohyb dolních končetin ve sníženém postavení se vkládá i několik snožných odrazů na místě. K rozcvičce se dají efektivně využít nízké překážky. Pro přípravu na souboje u mantinelů je vhodné zařadit úpoly v délce 5 – 10 sekund, a to ve dvojicích v podobě přetlačování do ramene, nebo do zad ve sníženém postavení. Při spojení úpolů, odrazu a rychlých startů kvalitně stimulujeme pro hokej podstatnou statickou i dynamickou sílu. Konec rozcvičky je ve znamení 2 až 4 úseků ve vysoké rychlosti v rozmezí 15 až 30 metrů vpřed se zastavením, obratem vzad i do stran. Pauza mezi jednotlivými rovinkami je vhodná jednu, dvě minuty, což je závislé na počtu hráčů. Celková rozcvička mimo led se pohybuje v rozmezí 20 až 30 minut, na kterou navazuje specializovaná rozcvička přímo na ledě. (Jebavý, 2014)

3.4.4 Rozcvičení brankářů

Oproti hráčům mají brankáři naprosto specifickou rozcvičku, která má naprosto odlišný charakter. Brankáři kombinují velké množství statických, ale i dynamických cviků. Některé cviky mají vysoce gymnastický charakter, ty se zařazují hlavně pro dosažení zvýšení pohyblivosti v kyčelním a kolenním kloubu. Cviky to jsou jako modifikované rozštěpy, provazy. Podstatné je, aby brankáři po rozcvičce dosáhli maximálního rozsahu rozpětí dolních, ale i horních končetin. (Jebavý, 2014)

Pro brankáře je nejpodstatnější rozvíjet všechny složky schopností souměrně, a v co nejpreciznějším provedení. Tyto složky se nejčastěji rozdělují do těchto skupin:

Rozcvičení

Silová složka

Rychlostní složka

Vytrvalostní složka

Reakční složka

Psychologická složka (Dovalil, 2009)

3.4.5 Rozcvička před utkáním

Důležitou složkou zápasového režimu je samotné rozcvičování. Ve dnech utkání má přesně definovanou strukturu a řád, který má hráče připravit na zápasovou zátěž. Cílem je vyladit na maximum psychickou pohodu, zvýšit sebedůvěru, navazovat na podmínky utkání z hlediska zátěže a nachystat hráče na fyzickou aktivitu. Nejvyšší důraz je kladen na rozcvičení brankáře, který může být již několik málo sekund po začátku hry zapojen do akce. (Kostka, 1984)

Vhodné schéma pro předzápasovou rozcvičku na ledě:

- 1) Volné bruslení
- 2) Střelba jednoho hráče na brankáře
- 3) Hráči v půlkruhu před brankářem střílejí po přihrávce
- 4) Tři kola rychlé jízdy vlevo
- 5) Střelba od modré čáry
- 6) Tři kola rychlé jízdy vpravo
- 7) Najíždění (tři na jednoho) a střelba
- 8) Střelba ze strany
- 9) Tři kola rychlé jízdy vlevo

Celé toto schéma je utvořeno tak, aby celkový čas rozbruslení byl 20 minut, což bývá čas, který mají hráči určen pro rozcvičku na ledě. Velký důraz je zde kladen na správné rozcvičení a připravení brankáře. Rozcvička před zápasem se liší u jednotlivých týmů ledního hokeje, dokonce i v závislosti na jednotlivých hráčích. (Kostka, 1984)

3.4.6 Chyby při rozcvičce u ledního hokeje

Pokud je rozcvičení správně prováděno, tak nemá za cíl unavit hráče, ale naopak připravit ho na pozdější výkon. Proto je potřeba hlídat, aby rozcvička zbytečně hráče nevyčerpávala. Nejčastější chybou je špatné provedení cviků, což může vést k poraněním během sportovního výkonu. Dalším nedostatkem při rozcvičce může být nesprávné provedení rozcvičky, respektive nedodržení její posloupnosti. Tímto se rozumí nedodržení posloupnosti při protažení, což je: cviky se nejdříve zaměří na protažení oblasti hlavy a závěrem dojde k protažení nohou, nebo opačně. Takto nastavené schéma je důležité, protože dochází k přelití krve z jednotlivých částí těla do dalších. Lidské tělo obsahuje kolem pěti až pěti a půl litru krve. Pokud dojde k protahování oblasti nohou, krev se do toho místa přelévá, a to z oblasti horních končetin, proto je potřeba dodržet zmíněnou posloupnost.

(Jebavý, 2017)

3.5 Hokejový trénink

3.5.1 Tréninková jednotka

Tréninková jednotka je základní organizační celek tréninkového procesu. Díky ní se uskutečňují v konkrétní podobě dlouhodobé tréninkové záměry, přesně tak, aby plnily úkoly jednotlivých mikrocyklů. Je potřebné dbát na návaznost obsahu jednotlivých tréninkových jednotek. Délka tréninkové jednotky trvá z pravidla od 45 minut po několik hodin.

(Pavliš, 2009)

Tréninkovou jednotku lze rozdělit do tří kategorií:

1. Přípravná část (úvodní a průpravná)
2. Hlavní část
3. Závěrečná

3.5.1.1 Přípravná část

Tato část se zařazuje pro přípravu organismu, psychiky, na tréninkové zatížení a plnění hlavního úkolu tréninkové jednotky. Její smysl je v psychologické přípravě, přípravě pohybového aparátu a přípravě k pohybové činnosti. Hráč potřebuje být seznámen s úkoly tréninku, chápat jeho podstatu a nároky, které jsou na něho kladeny, dále se potřebuje zkoncentrovat na rozhodující momenty. Každý trenér by měl dbát na rozcvičení a uvolnění kloubů a dostatečné protažení svalů. Přípravou k pohybové činnosti znamená, že se hráč připravuje na činnost v hlavní části tréninkové jednotky. (Pavliš, 2009)

3.5.1.2 Hlavní část

Tato část si klade za cíl hned několik úkolů. Trenéři se zaměřují na rozvoj, případně udržení, jednotlivých pohybových schopností nebo kondice jako celku. Další cíle této části jsou nácvik a stabilizace sportovní techniky, taktiky a upevnění struktury sportovního výkonu, popřípadě dílčí části. Tvorba cvičení v tréninkové jednotce je dána primárně zvoleným cílem pro konkrétní trénink. Pro názornost se může jednat o nácvik přesilových her, založení útoku. Když chceme hráčům představit nový vzorec, je potřebné cvičení zařadit na začátek tréninkové jednotky, aby hráči byli připraveni jak fyzicky, tak mentálně. V hlavní části je vhodné zařadit alespoň 10 – 20 minut hry. (Pavliš, 2009)

3.5.1.3 Závěrečná část

Závěrečná část není o nic méně důležitá než předešlé části, měla by plynule navazovat na vysoké tréninkové zatížení postupně uklidňovat a navrátit všechny funkce do původního stavu. Pokud je správně organizovaná má velmi důležité poslání v tom, že přispívá k uspořádání regeneračních procesů. Obsah závěrečné části je plně závislý na charakteru předchozího zatížení v hlavní části. Potřebné je se zaměřit na uklidnění funkčních systémů a upravení psychických stavů. Mělo by se jednat o zatížení mírné intenzity, která se skládají v první fázi pohybové činnosti (vybruslení). V druhé fázi jsou kompenzační cvičení, která jsou zaměřena na svalové oblasti, které byly v průběhu tréninku zatíženy. (Pavliš, 2009).

3.5.2 Předzápasový trénink

Trénink před zápasem je charakteristický nižší intenzitou, ale vyšší kvalitou. Trenéři v daném tréninku preferují nácvik přesilových her, oslabení vhazování, zakládání útoků. V tomto druhu tréninku se velice často využívají drobné vsuvky na zvýšení morálky a týmové pohody v podobě soutěže, nebo jiných her.

„V NHL, patrně i v jiných sportech jsme všichni velkým stádem krav. Když něco dělá jeden tým, dělají to všichni. Je to jako dopolední rozbruslení, když jsem hrál za Oilers a vyhrávali jsme mívali jsme dopolední rozbruslení, a tak s dopoledním rozbruslením začaly všechny týmy. Pak ale v roce 2015 vyhrál Stanley Cup Blackhawks pod Joelem Quennevillem, a ten je nedělá, takže teď zase nikdo na ranní rozbruslení nechodí. Všichni dělají, co zrovna frčí, a každý vzhlíží k týmu, který je nejúspěšnější.“ (Gretzky, 2017, s. 87)

3.5.3 Specializovaný trénink

3.5.3.1 Powerskating

Dá se tvrdit, že powerskating je silové bruslení, ale v podstatě o sílu jako takovou nejde. Jedná se o správnou techniku bruslení, jde přitom o řadu prvků cvičení, kterými se hráč učí správnému postoji, přenášení váhy, stabilitě, odrazu, využívání hran a dalších cviků, které komplexně zdokonalují techniku bruslení. Díky rozdělení pohybu na dílčí části, které si hráč může velice snadno osvojit, pomáhá utvořit správné pohybové návyky. Hlavní cíl tohoto druhu bruslení je co nejvyšší efektivita vynaložené energie do bruslení. Na druhou stranu se nejedná o všespásnou metodu, která je schopná vše vyřešit. Powerskating je metodou, která se dá učit na jakékoliv úrovni výkonu. (Tůma, 2020)

3.6 Hokejový zápas

3.6.1 Základní informace

Během hokejového zápasu je na ledě pět hráčů, z toho jsou tři útočníci a dva obránci v brance je brankář. Mezinárodní zápasy jsou koncipovány do tří třetin, v níž každá má 20 minut čistého času, což znamená, že pokud je hra přerušena, tak čas stojí a je spuštěn až ve chvíli, kdy se znovu začne hrát. Pokud je hra po 60 minut vyrovnaná, následuje pěti minutová hra „rychlá smrt“, ve které tým, který dá gól, zvítězil. Pokud je i po tomto čase stav stále nerozhodný, přistoupí se na samostatné nájezdy.

(Sportsnet.ca, 2020)

3.6.2 Schéma hokejového zápasu

Obrázek 1 Schéma hokejového zápasu

GAME START	
GAME:	3x20 min
INTERMISSIONS:	15 min
OVERTIME:	3 on 3, sudden death 5 min (after 3 min break)
SHOOTOUTS:	5 on each side, then 1on1 after ice-resurfacing machine
BEFORE GAME	
CLOCK	CONTENT
- 40:00	Start of pre-game warm up
- 20:00	End of pre-game warm up
- 06:00	Referees (from penalty box)
- 05:00	Home team
- 04:30	Host team
- 04:00	National anthems
INTERMISSION	
- 02:00	referees
- 01:30	Host team
- 01:00	Home team
AFTER GAME	
Best players ceremony	
Teams stay on the blue line	
Teams shaking hands	

Zdroj: Vlastní

Plán hry:

Zápas trvá 3 x 20 minut.

Přestávka mezi třetinami má přesně 15 minut.

Pokud je stav na konci zápasu nerozhodný, následuje po 3.minutové přestávce prodloužení 3 na 3, „náhlá smrt“. Toto prodloužení trvá 5 minut, pokud se v tomto čase žádnému týmu nepodaří vstřelit branku, tak následují trestné střelení. Trestné střelení bude probíhat poté, co bude upraven led, z každého týmu bude vybráno 5 hráčů.

Před zápasem

40 minut před začátkem hry začíná předzápasové rozbruslení, v čase 20 minut před zápasem je konec tohoto rozbruslení.

6 minut před začátkem zápasu nastupují rozhodčí na led.

5 minut před zápasem nastupuje hostující tým.

4 minuty a 30 sekund nastupuje domácí tým.

4 minuty před hrou zaznívají národní hymny obou týmů.

Přestávky mezi třetinami

2 minuty do opětovného začátku hry po třetinové pauze nastupují rozhodčí.

1 minutu 30 sekund do hry nastupuje tým hostů.

1 minutu před začátkem hry jde domácí tým na led.

Po zápase

Vyhlášení a předání cen nejlepším hráčům zápasu.

Týmy zůstávají na modré čáře a následuje podávání rukou.

3.7 Strečink

3.7.1 Strečink obecně

Strečink je nedílnou součástí rozcvičky. Při pravidelném trénování dochází k protahování svalů a zároveň ke zvýšení bodu, ve kterém je zahájen stretch reflex. Pokud je aktivován, přináší další relaxaci svalů i během protahování. Při strečinku dochází nejen k protažení svalu, ale i k protahování šlach, vazů, fascií a jizevnatých tkání. Strečink je nutné opakovat pravidelně, jedná se o dlouhodobou činnost, která by měla mít za následek lepší výkon v jakémkoliv sportovním odvětví. (Alter, 1997)

Výhody strečinku jsou vyšší rozsah pohybu a flexibility, snížení svalového napětí, zlepšení tělesného vnímání, zvyšování mentální, ale i fyzické relaxace, úleva od svalových bolestí.

Strečink je rozdělen na statický a dynamický.

1. Statický strečink je protahování bez pohybů, protahuje se v zaujaté poloze, kdy se sval dostane do napětí, ve kterém se setrvá. Při tomto druhu pohybu dojde k relaxaci agonisty i antagonisty. Doba, ve které je nutné setrvat, je okolo 45 sekund, tento druh protažení má uklidňující vliv a využívá se hlavně po tréninku.
2. Dynamický strečink, využívá se při něm vyšší počet opakování u jednotlivých cvičení při vyšší rychlosti. Jde o plynulé přecházení těla z jedné polohy do druhé. Při tomto pohybu nedochází k uzavírání kapilár a průběžně se prokrvují svaly. Za výhodu tohoto protažení se jeví stimulace periferního průtoku krve, zvýšení teploty svalů a šlach a zvýšení tepové frekvence. V porovnání se statickým strečinkem je zde menší časová náročnost, dochází k větší soustředěnosti a napomáhá ke zlepšení výkonu. (Fletcher, 2010)

3.7.2 Kompenzační cvičení

Kompenzační cvičení se zařazuje jako prevence před zraněními a je vhodné je zařadit do tréninkové jednotky. Jedná se o cviky, které brání vzniku úrazu. V ledním hokeji se jedná o cviky, které jsou založené na jednostranné zátěži, a cviky napodobují hokejový postoj. Při hře je hráč neustále ve střehu, jeho postoj je v mírném podřepu a předklonu, což umožňuje rychlou akci, případně příjem přihrávky. Tento hokejový postoj je typický ohnutými kotníky, koleny a kyčlemi s trupem v náklonu. Rychlý pohyb na ledě je zapříčiněn pohybem dolních končetin, to konkrétně odrazem jedné nohy a přenesením váhy na druhou. Přitom

hráč drží v ruce hokejku a je nakloněn na pravou nebo levou stranu. Po zpracování přihrávky může dojít ke střelbě při které se zapojuje celé tělo. Jak je patrné, tak je hokej jednostranný sport, což je zapříčiněno primárně držením hokejky v předklonu při jedné straně. Častým problémem bývá přetížení ramenních, kolenních a kyčelních kloubů, či bederní páteře. Právě to jsou ty potíže, které má odstranit kompenzační cvičení. V těchto cvičích jsou zahrnuty jednoduché cvičební tvary a přirozené pohyby. Kompenzační cvičení se dělí na uvolňovací, protahovací a posilovací. Toto cvičení má být postupné a má jít přesně za sebou. Nejprve je potřeba svaly, a především zatížené klouby, uvolnit, dále je podstatné svaly protáhnout a až poté začít s posilováním. Uvolňovací cviky jsou směřovány cíleně na určitý kloub či pohyblivou část těla. U protahovací části je potřebné dbát na správné dýchání. Posilovací cviky mají posílit ochablé svalstvo a předejít oslabení svalů. (Hálková, 2009)

Kompenzační cvičení jsou jediná cvičení, která jsou prevencí, a zároveň nejúčinnějším prostředkem, jak odstranit případnou již vzniklou funkční poruchu hybného systému. Nejeftektivnějším způsobem se koriguje fyziologické zapojení odpovídajících svalových skupin v pohybových řetězcích. Kompenzační cvičení v neposlední řadě napomáhá i správnému držení těla, napomáhá ke zlepšení kvality hybných stereotypů a tonické vyváženosti posturálního svalstva. Zacílení kompenzačních cviků může být zaměřeno jak na pasivní podpůrnou složku pohybového systému, ale samozřejmě na aktivní, výkonnou svalovou tkáň. Tento druh cvičení také napomáhá harmonizovat tělesný vývoj a současně ovlivňuje i funkční stav vnitřních orgánů. (Bernaciková, 2013)

3.7.2.1 Dělení kompenzačních cvičení

Podle převládajícího fyziologického účinku na pohybový aparát a specifického zaměření se rozděluje kompenzační cvičení do tří hlavních skupin: kompenzační cvičení uvolňovací, kompenzační cvičení protahovací a kompenzační cvičení posilovací. (Bursová, 2005)

Kompenzační cvičení uvolňovací

Jiným názvem kloubně mobilizační, má za cíl připravit pohybový aparát na jakýkoliv sportovní výkon a zvyšovat pohybový rozsah v kloubech. (Bursová, 2005)

Kompenzační cvičení protahovací

Flexibilita, případně pohyblivost je jednou ze základních pohybových schopností. Flexibilita je schopnost vykonat pohyb ve velkém kloubním rozsahu. (Buzková, 2006)

Během samotného protahovacího cvičení se zaměřujeme na protažení konkrétního svalu, případně na synergické svalové skupiny do krajních poloh, následně postupně rozsah ještě více zvětšujeme. (Bursová, 2005)

Kompenzační cvičení posilovací

Ve výkonnostním a vrcholovém sportu se zaměřuje posilování zejména na svaly a svalové skupiny, které jsou dominantní a stěžejní pro dosažení co nejvyšší úrovně daného sportovního výkonu.

Právě tento model jednostranného sportovního tréninku rozvíjí pouze primárně svaly, které jsou zatíženy i při samotném hokeji. Tyto svaly mohou být až přetěžovány, a naopak svaly, které nemají minoritní prioritu v konkrétním sportu, jsou velmi často opomíjeny, což může vést k ochabnutí těchto svalů. Tyto svaly jsou však neméně důležité v prevenci zranění přetěžovaných svalových skupin a zároveň jsou nezbytné pro zdravý pohyb a správné fungování lidského organismu. (Bursová, 2005)

3.7.3 Svalová dysbalance

Nejčastější svalové dysbalance se u hráčů ledního hokeje vyskytují z důvodu hokejového postoje a specifického bruslařského pohybu, při kterém se hráč uklání ke straně, na kterou drží hůl. To se později projevuje na krácení svalů dolních končetin, zkrácení v oblasti bederní páteře a ochablosti zejména u mezilopatkových svalů a spodních vláken břišních svalů, které mohou vyústit v rozsáhlejší zdravotní potíže. (Lorenzo, 2013)

3.7.4 Flexibilita

Flexibilita je pohybová schopnost charakterizovaná dosažením potřebného, případně optimálního rozsahu pohybu v kloubních spojeních za pomoci vnějších i vnitřních sil. Ve sportovním prostředí je flexibilita chápána jako schopnost vykonávat pohyb v kloubním rozsahu vzhledem k požadavkům dané sportovní disciplíny. (Lehnert, 2010)

Rozvoj flexibility je pro hokej nepostradatelnou složkou, která má za cíl dosáhnout plného pohybu a zároveň je prevencí zranění. Trénování flexibility snižuje bolestivost svalů. Cviky na rozvoj flexibility by měly být zařazeny před tréninkem/zápasem, ale také po něm. (Chambers, 2000)

3.8 Strava

3.8.1 Stravování obecně

Každé jídlo by mělo obsahovat potraviny z minimálně tří, pokud možno čtyř a ideálně pěti potravinových skupin. Doporučené je konzumovat v každém jídle bílkoviny, obiloviny, ovoce, zeleninu a mléčné produkty. Čím různorodější potraviny to budou, tím více vitamínů, minerálů a dalších živin se dostane do našeho těla. Velké množství lidí konzumuje stejné potraviny stále dokola, což může vést až k chronické únavě.

Jednou ze základních zásad je jíst střídavě. Je také důležitá konzumace zdravých potravin, ale chutné nezdravé potraviny si zcela neodepírejte. Není potřeba dělit na zdravé x nezdravé, ale snažit se vnímat jejich konzumované množství. Do jídelníčku zařazujte 90 % zdravých potravin a 10 % nezdravých, to jsou ty, které mají nízkou nutriční hodnotu.

Další zásadou je přijímat potraviny v přirozeném stavu, to znamená, volit plnohodnotné, co nejméně průmyslově zpracované potraviny. Pro příklad čerstvé pomeranče na místo pomerančového džusu. (Clark, 2009)

“Klíčem ke správné stravě je konzumace pestré a nutričně hodnotné stravy zahrnující pět základních potravinových skupin (ovoce, zelenina, obiloviny, bílkoviny bez tuků, mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku a bohaté na vápník“ (Clark, 2014, s. 94)

3.8.2 Stravování u sportovců

Basketbal, pozemní hokej, krasobruslení, lední hokej, lakros, ragby, fotbal, tenis jsou všechno sporty považované za silově-vytrvalostní. I když jsou tyto sporty velmi rozdílné, tak ti, kteří je provozují, musí rozvíjet sílu a vytrvalost, aby obstáli. Specifické schopnosti jako jsou: pohyblivost, hbitost, rychlost, explozivní síla, přesnost, výdrž, úsudek i ladnost mohou znamenat rozdíl mezi dokonalým a průměrným výkonem. Rozvoj všech těchto schopností vyžaduje během tréninku správný zdroj energie ve správný čas. (Skolnik, 2011) Velké množství sportovců dochází do situace, kdy zápasy následují v krátkém sledu za sebou a vyžadují pokaždé špičkový výkon po dobu několika hodin, případně dnů. Pokud se pozornost zaměří na stravu, tak je možné výkon pozitivně ovlivnit. Jedinci, kteří podcení stravování při celodenních aktivitách, se mohou připravit o možnost podávání optimálního výkonu po celý den. Při dlouhotrvajících výkonech je velice důležitá hydratace a udržení hladiny glukózy v krvi. Potřebné je plánovat předzásobení energií před akcí a její doplnění

co nejdříve po ní, aby se organismus zotavil v co nejkratším čase a byl co nejrychleji připraven na další zatížení. (Clark, 2009)

Týmový výkon lze pozitivně ovlivnit, pokud se všichni členové týmu budou dbát na správné stravování, které bude dodržovat celý tým. Přimět ke správnému stravování celý tým je velmi obtížný úkol. Jeden z trenérů, který byl zklamán z přístupu svého týmu, se rozhodl učinit rozhodný krok:

Najal sportovního dietologa, který hráčům vysvětlil, jaký je důležitý příjem sacharidů a tekutin před zápasem, předal realizačnímu týmu návrh na ideální jídelníček před zápasem. Trenéři byli instruováni, aby vyžadovali správné stravování. Klub se pokyny začal řídit, při výjezdech vždy objednali restauraci, kde vyžadovali předzápasové menu, které měli s terapeutem domluvené. (zeleninová polévka, kreky, špagety, tomatovou omáčku s masovými koulemi).

Každý hráč si brzy všiml, že správná výživa zlepšila jeho výkon, kladně ovlivnila jeho sílu i vytrvalost. Celý tým tak uznal přínos sportovní stravy. (Clark, 2009)

3.9 Základní informace o zápasech

Obrázek 2 Rozpis utkání

19. 12. 2019 - 22. 12. 2019

U16 Tři přátelská utkání proti Rusku

Rozpis zápasů

pátek 20. prosince 2019
17:00 Česko vs Rusko (Jindřichův Hradec)

sobota 21. prosince 2019
17:00 Česko vs Rusko (Soběslav)

neděle 22. prosince 2019
16:00 Česko vs Rusko (Jindřichův Hradec)

Zdroj: Vlastní

Přátelská utkání bývají charakterizovaná tím, že nejsou stanoveny ceny za výhru a nemají vliv na celkové postavení v žebříčku. Zpravidla se přátelská utkání pořádají, aby si manažeři a trenéři mohli vybrat hráče do sestavy a aby zjistili momentální formu a sehranost. Občas se stává, že přátelská utkání mají drobně upravená pravidla, která se většinou týkají počtu hráčů.

V tomto případě se jedná o 3 přátelská utkání mezi ruským týmem do 16 let a českým výběrem do 16 let.

3.10 Rozpis zápasů

Přátelské zápasy byly pořádány na 2 místech. Jednak v Jindřichově Hradci na zimním stadionu Jana Marka, kde se sehrály dva zápasy. První zápas byl v pátek 20.12.2019 od 17:00, další zápas na tomto stadionu proběhl 22.12.2019, a to od 16:00. Třetí zápas, a zároveň jediný mimo místo pobytu hráčů, byl zápas v Soběslavi, který začínal 21.12. 2019 v 17:00 hod.

Obrázek 3 Zápas Soběslav

ČESKO x RUSKO
PŘÁTELSKÉ UTKÁNÍ
REPREZENTACÍ
U16

ZIMNÍ STADION SOBĚSLAV

Sobota 21.12.2019
17:00

HOKEJ. NÁRODNÍ SPORT | Bohemia | hokej.cz | BPA | MŠMT | ČESKÝ HOKEJ

The poster features two hockey players in action, one in a red and white Czech jersey and the other in a red and white Russian jersey. The background is a blurred image of a hockey rink.

Zdroj: ČSLH

Obrázek 4 Zápasy Jindřichův Hradec

ČESKO x RUSKO
PŘÁTELSKÁ UTKÁNÍ
REPREZENTACÍ
U16

ZS JANA MARKA
JINDŘICHŮV HRADEC

Pátek 20.12.2019
17:00

Neděle 22.12.2019
16:00

HOKEJ. NÁRODNÍ SPORT | Bohemia | hokej.cz | BPA | MŠMT | ČESKÝ HOKEJ

The poster features two hockey players in action, one in a red and white Czech jersey and the other in a red and white Russian jersey. The background is a blurred image of a hockey rink.

Zdroj: ČSLH

3.11 Harmonogram týmů obecně

Program hokejového mužstva začíná zpravidla hned ráno okolo 9. ranní kávou, po které následuje videorozbor, na kterém se soustředí primárně na hru soupeřova týmu. Hráči, kteří mají hlad nebo se nestihli nasnídat, si dají něco k jídlu. Pokračuje se rozcvičkou, která je před ranním tréninkem, individuální formou, záleží samozřejmě na možnostech, jaké hala nabízí. Velice využívané je kolo a hlavně strečink, posilovny nejsou tak intenzivně využívány. Buď se hráči rozdělí do drobnějších skupinek, nebo hráč pracuje samostatně. Bývá pravidlem, že čím starší hráč, tím lépe se zvládne rozcvičit. Ranní trénink následuje po rozcvičce, který trvá většinou 30 minut, donedávna ani trenér na tyto tréninky nechodil, ale poslední dobou se i on zapojuje. Takovýto trénink je pravidelně postaven na standardních herních situacích, jako jsou přesilovky, hra 5 na 5 a samozřejmě v závěru nájezdy a jevy, které se mohou v zápase očekávat. Pokračuje se obědem, poslední dobou je tlak, aby hráči správně a kvalitně jedli, následuje odpočinek, který je individuální, někdo z hráčů je na internetu, někdo odpočívá, někdo spí. Příchod na zimní stadión bývá dvě případně dvě a půl hodiny před zápasem, je porada zaměřená na hru mužstva, trenér řekne základní požadavky, sestavu, co lze od zápasu očekávat. Po poradě následuje příprava na samotný zápas, velice obvyklé jsou rituály, které musí vykonat. 40 minut před zápasem hráči nastupují na led, kde předzápasová rozcvička trvá do 20 minut, má přesně daný obsah. Je tam střelba jeden na jednoho, dva na jednoho, založení útoku 3 na 2. Je to v nízkém tempu, ale je potřeba zapojit několik rychlých startů. V šatně před zápasem je spíše emotivní část, nabuzení mužstva a říká se: dobře začít, rychle začít, krátká střídání. Mezi třetinami je krátké hodnocení a pokyny. Po zápase se zhodnotí utkání a hráči se vrací na ubytování, kde začínají individuální regeneraci. (Marek Sýkora, 2020)

3.11.1 Harmonogram ruského týmu

Obrázek 5 Program ruského týmu

19 ДЕКАБРЯ Четверг	20 ДЕКАБРЯ Пятница	21 ДЕКАБРЯ Суббота	22 ДЕКАБРЯ Воскресенье	23 ДЕКАБРЯ Понедельник
8:00 отъезд в аэропорт	9:30 Завтрак	7:30 Завтрак	7:30 Завтрак	7:00 Завтрак
11:20 Вылет (Шереметьево E)	11:00-11:30 ЛЕД	9:15-9:45 ЛЕД	9:15-9:45 ЛЕД	8:45 отъезд в аэропорт
12:15 Прилет SU2012 (Аэропорт Прага)	12:30 Обед	12:30 Обед	12:30 Обед	13:05 Вылет SU2013 (Аэропорт Прага)
15:30 Обед	17:00 Игра (RUS - CZE)	14:30 Отъезд на арену	16:00 Игра (RUS - CZE)	18:00 Прилет (Шереметьево E)
18:15-19:30 ЛЕД	20:00 Ужин	17:00 Игра (RUS - CZE)	19:00 Ужин	
20:45 Ужин	22:30 Отбой	20:30 Ужин	22:30 Отбой	
22:30 Отбой		22:30 Отбой		

Zdroj: Vlastní

Program ruského týmu byl následující:

Čtvrtek 19.12.2019 měl celý tým sraz na letišti v Šeremetěvu v Moskvě, letadlo odlétalo v 11 hodin 20 minut. Přílet do České republiky na Letiště Václava Havla byl předpokládán ve 12:15 minut. Po příletu byl přesun autobusem do Jindřichova Hradce. Po příjezdu byl na programu oběd od 15:30 a ubytování. Tentýž den večer byl na programu trénink na místním zimním stadionu od 18:15 do 19:30, následovala večere ve 20:45 a vše zakončovala večerka ve 22 hodin a 30 minut.

V pátek ráno byla snídaně naplánovaná na 9:30, po snídani byl na programu led od 11:00 do 11:30. Následně oběd ve 12:30, v odpoledních hodinách nebyl program vypsán, následoval až zápas, který začínal v 17:00. Po zápase večere od 20:30.

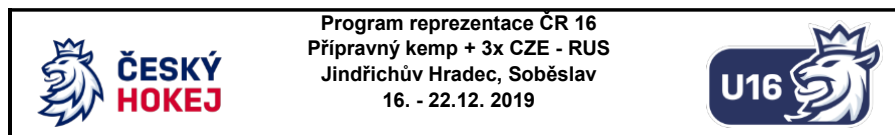
Sobotní program byl následující: snídaně byla v programu v 7:30, následoval ranní led od 9:15 - 9:45, plán pokračoval obědem ve 12:30. Odjezd na zimní stadion v Soběslavi, na druhý zápas, hra začínala v 16:00. Dále v programu byla večere v 19:00 a večerka ve 22:30. Neděle začala v 7:30 snídaní, 9:15 – 9:45 byl v plánu led. Oběd ve 12:30, v tento den byl zápas od 16:00. Večere 19:00 a večerka 22:30.

Poslední den byla v programu snídaně v 7:00, odjezd na Letiště Václava Havla v 8:45. Odlet 13:05 přílet na Šeremetěvo v 18:00. (Překlad: vlastní)

3.11.2 Harmonogram českého týmu

Český tým začínal svůj kemp 16.12.2019 a jejich rozvrh byl následující:

Obrázek 6 Program českého týmu 1/2



Datum	Čas	Činnost
16.12.2019	11:00	ra a dř ů rad
Pondělí	12:00 - 13:00	trénink led
	13:45	o ěd
	16:30	porada ač a
	18:00 - 19:00	trénink led
	20:00	č ř
	21:30	porada 2 č ř
	22:00	č r a
17.12.2019	7:45	díč
Úterý	8:00	ída ě
	8:30	porada
	10:00 - 11:15	trénink led
	12:15	o ěd
	15:15	porada ač a
	17:00 - 18:00	trénink led
	19:00	č ř
	20:00	porada
	21:30	2 č ř
	22:00	č r a
18.12.2019	7:45	díč
Středa	8:00	ída ě
	8:30	porada
	10:00 - 11:15	trénink led
	12:15	o ěd
	15:15	porada ač a
	17:00 - 18:00	trénink led
	19:00	č ř
	20:00	porada
	21:30	2 č ř
	22:00	č r a
19.12.2019	7:45	díč
Čtvrtek	8:00	ída ě
	8:30	porada
	10:00 - 11:15	trénink led
	12:15	o ěd
	15:15	porada ač a
	17:00 - 18:00	trénink led
	19:00	č ř
	20:00	porada
	21:30	2 č ř
	22:00	č r a

Zdroj: ČSLH

Obrázek 7 Program českého týmu 2/2

20.12.2019 Pátek	7:45	budíček
	8:00	snídaně
	10:00 - 10:45	trénink led
	11:45	oběd
	14:15	svačina + porada
	17:00	CZE - RUS (JH)
	20:00	večeře
	21:30	porada
	22:00	večerka
21.12.2019 Sobota	7:45	budíček
	8:00	snídaně
	10:00 - 10:45	trénink led
	11:45	oběd
	13:45	svačina + porada
	14:15	bus do Soběslavi (30 min.)
	17:00	CZE - RUS (Soběslav)
	20:00	bus na hotel
	20:30	večeře
21:30	porada	
22:00	večerka	
22.12.2019 Neděle	7:45	budíček
	8:00	snídaně
	10:00 - 10:45	trénink led
	11:45	oběd
	13:15	svačina + porada
	16:00	CZE - RUS (JH)
	19:00	večeře
19:30	ukončení akce ZS Jindřichův Hradec	

Zdroj: ČSLH

3.12 Soupisky týmů

Šedesát minut před začátkem utkání musí zástupce každého týmu poskytnout zapisovateli sestavu (seznam odpovídajících čísel dresů a jmen hráčů v dresech), včetně jmen kapitána a náhradních kapitánů. Při turnajích IIHF musí zástupce každého týmu nejpozději dvě minuty před zahájením utkání potvrdit sestavu, avšak hráči mohou být dopsáni nebo vyškrtnuti až do zahajovacího vhazování. S výjimkou třetího brankáře nejsou dovoleny žádné úpravy v sestavě, jakmile bylo utkání zahájeno. Žádnému funkcionáři týmu není dovoleno vstoupit na led bez souhlasu rozhodčího kromě pomoci zraněnému hráči. Každému týmu je dovoleno mít pro utkání maximálně dvacet hráčů v poli a dva brankáře, na pozici třetího brankáře se vztahuje výjimka, ten může být dozapsán. Všichni hráči musí mít odpovídající hokejovou hůl a brusle a mít na sobě úplnou výstroj, aby byli oprávněni hrát v utkání. Pouze oprávnění hráči mohou být zapsáni v sestavě a hrát v utkání. Hráči, kteří jsou registrováni pro turnaj nebo soutěž, ale nejsou uvedeni v zápisu o utkání, se smí zúčastnit předzápasového rozbruslení. Pro začátek hry je potřebné mít při zahájení utkání alespoň 5 hráčů a jednoho brankáře. (Pravidla ledního hokeje, 2020)

3.12.1 Soupiska ruského týmu

Tabulka 1 Soupiska ruského týmu

No	Full name	Club
30	VANOV SERGEY	METALLURG MG
29	KORZIN YEGOR	SPARTAK
1	MURASHOV SERGEY	LOKOMOTIV 2004
3	BARABOSHA ARTYOM	CSKA
20	KUDRYAVTSEV KIRILL	LOKOMOTIV 2004
26	MALYAVIN ANDREI	LOKOMOTIV 2004
2	SAFIN ADEL	AK BARS
28	GULYAEV MIKHAIL	SIBIR
6	DUDA ARTYOM	CSKA
27	SAPUNOV VLADISLAV	DINAMO MSK
15	LEVKIN DMITRII	SKA
21	KALININ NIKITA	SKA
24	PELEVIN ALEKSANDR	TORPEDO
16	LARKIN DANIIL	DINAMO SPB
10	MIROSHNICHENKO IVAN	VITYAZ
8	TRIKOZOV GLEB	AVANGARD
5	RYZHOV NIKITA	DINAMO MSK
9	GRIGORIEV DANIIL	CSKA
13	KVOCHKO ILYA	METALLURG MG
7	ROGOVSKII ILYA	LOKOMOTIV
11	SUZDALEV ALEKSANDR	HV-71
18	DAVYDOV DANIIL	DINAMO SPB
19	MICHKOV MATVEY	LOKOMOTIV 2004
25	SINYATKIN SEMYON	DINAMO SPB
23	MALOV VYACHESLAV	SIBIR
4	LEGKOV ALEKSANDR	CSKA
12	DOLZHENKOV KIRILL	CSKA
22	BYZOV DANIL	LOKOMOTIV 2004

Zdroj: fhr.ru

3.12.2 Soupiska českého týmu

Nominace českého týmu:

Brankáři: Štěpán Maleček (Karlovy Vary), Michael Schnattinger (Kometa Brno), Jan Špunar (Olomouc).

Obránci: Jakub Hrdlička (Slavia Praha), Tomáš Hamara (Tappara Tampere, Finsko), Marek Alscher (Pelicans Lahti, Finsko), Aleš Čech (Kärpät Oulu, Finsko), Denis Puchala (Vítkovice), František Němec (Kometa Brno), Filip Krajčík (Vsetín).

Útočníci: Jakub Hujer, Tomáš Trunda (oba Liberec), Dominik Rymon, Robin Sapoušek, Samuel Šmajda (všichni Karlovy Vary), Jakub Šiler (Plzeň), Šimon Slavíček (Slavia Praha), Adam Bareš, Matyáš Šapovaliv (oba Rytíři Kladno), Jonáš Jungwirth (Jihlava), Matěj Příbyl (Vítkovice), Jiří Kulich (Chomutov), František Formánek (Pardubice).

(ČSSLH, 2020)

4 Hypotézy

Hypotéza č. 1

Předpokládám, že 100 % hráčů z obou týmů využije ranní rozbruslení před zápasy.

Hypotéza č. 2

Předpokládám, že předzápasový oběd bude u české a ruské reprezentace z více než 75 % stejný.

Hypotéza č. 3

Předpokládám, že u obou týmů bude více než 75 % hráčů z tuzemských lig.

Hypotéza č. 4

Předpokládám, že společné rozcvičce budou oba týmy věnovat průměrně více než 25 % z času před rozbruslením.

Hypotéza č. 5

Předpokládám, že ruský i český tým bude před každým zápasem využívat pokaždé stejné rozbruslení se stejnými cvičeními.

Hypotéza č. 6

Předpokládám, že po sečtení všech branek ve 3 zápasech bude průměr na zápas 2 a více branek.

Hypotéza č. 7

Předpokládám, že ruský tým vyhraje ve více než 50 % zápasů.

Hypotéza č. 8

Předpokládám, že pozápasové protažení u obou týmů bude trvat průměrně 15 a více minut po všech zápasech.

5 Metody a postupy práce

5.1 Metody práce

Pro získání relevantních informací, které jsou zapotřebí k vytvoření praktické (výzkumné) části, byla využita metoda kvalitativní **observace**.

Další metodou při vypracování této práce se stal **řízený rozhovor**.

Pozorování bylo využíváno pro získání co možná nejvíce informací, díky možnosti být nepřetržitě s týmy jsem mohl vše pozorovat z bezprostřední blízkosti a zaznamenávat si veškeré relevantní informace pro tuto práci. Řízený rozhovor probíhal pomocí předem připravených otázek, které byly položeny osobám z týmů, které jsou v týmech přímo zainteresovány, případně se v problematice hokeje pohybují velkou řádku let a jsou to profesionálové ve svém oboru. Rozhovor je volen pro doplnění informací získaných při pozorování, na které přímo navazuje, a prohlubuje informace.

Jako hlavní respondenty pro řízený rozhovor jsem zvolil:

1. Jaroslav Zídek

Obrázek 8 Zídek



Patří mezi nejbližší spolupracovníky Jaromíra Jágra. Byl to právě tento známý hokejový agent a manažer Jaroslav Zídek, který před dvanácti lety vyjednával přestup české hvězdy do ruského Omsku. (Hochman, 2020)

Zdroj: Hodonínský deník

Jeho pohled je velice zajímavý, protože se zaměřuje převážně na ruské týmy a reprezentace, tudíž jeho zkušenosti a postřehy by mohly velmi obohatit tuto práci.

2. Radim Prusenovský

Obrázek 9 Prusenovský



Zdroj: ČSLH

Funkce: manažer produkce v Českém svazu ledního hokeje. Zařizuje a plánuje mezinárodní turnaje. V hokejovém prostředí se pohybuje poměrně dlouhou dobu. Za dobu své praxe má nespočet zkušeností a pracuje s velkým množstvím mezinárodních týmů, a tak má možnost porovnávat práci a přístup jednotlivých týmů. Jeho pohled na situaci je pro tuto práci velmi cenný, protože pracuje i se všemi reprezentacemi České republiky, tudíž je kvalifikovaná osoba, která má relevantní postřehy z tohoto prostředí.

Mimo jiné jsem využíval řízený rozhovor i s jinými významnými osobnostmi českého a ruského hokeje, které zde nebudu blíže zmiňovat, i když jsou jejich informace velmi cenné a obohacující pro tuto práci. Blíže představuji pouze tyto dva experty, jednoho na ruský hokej, což je pan Zídek, a druhého, který je odborníkem na český hokej a reprezentaci pan Radim Prusenovský.

Další osobnosti, které se semnou podělili o své postřehy a znalosti byli:

David Moravec, bývalý reprezentant České republiky.

Vladimir Filatov, hlavní trenér ruské reprezentace do 16 let.

Dimitrij Kutimov, manager ruské reprezentace do 16let.

Lukáš Majer, hokejový trenér studující A licenci.

Radek Filip, asistent hlavního trenéra U 16 české reprezentace.

Jan Novák, kustod české reprezentace U 16.

5.2 Postup práce

Vyhledání materiálů a shromáždění dat z pozorování, které by mohly být následně zkoumány a komparační metodou vyhodnoceny. Vytvoření seznamu otázek pro řízený rozhovor. Sběr dat skrze mediální zařízení. Osobní sběr dat od respondentů. Vyvození obecně platných závěrů.

6 Výzkumná část

6.1 Dopolední rozbruslení

6.1.1 Dopolední rozbruslení ruského týmu

První dopolední trénink, který byl v pátek dopoledne, ruský tým plně nevyužil. Z hotelu přišel celý tým, ale do výstrojí se převléklo jen několik hráčů, konkrétně 4 a 3 brankáři. Ostatní hráči měli jiné aktivity v tělocvičně. Led byl nejprve využíván brankáři a trenéry, kteří brankáře rozcvičovali a rozchytávali, po několika minutách přišla skupinka hráčů, kteří se převlékali, a trénink pokračoval. Hráči se rozbruslili a následovala cvičení pro brankáře. Posléze pokračovala cvičení, při kterých se i hráči více zapojili a mohli se více hýbat. Celý tento trénink byl v podobném duchu, jednodušší cvičení s maximálním zaměřením na brankáře. Trenéři se věnovali hlavně brankářům a hráčům dávali instrukce hlavně ohledně střel, kam mají přesně mířit.

Cvičení zařazené do této části bylo, že se hráč rozjede z modré čáry, v polovině pásma jede blíže k jednomu mantinelu a střílí na zadní nohu brankáře.

Mezitím ostatní hráči využívali místní posilovnu, do které je doprovodil asistent hlavního trenéra, který se zaměřoval i na fyzickou přípravu. V posilovně měli lehký trénink, který obsahoval zahřátí, rozcvičení, hlavní část byla věnována hlavně cvičením s vlastní vahou, následně se hráči protáhli a pokračovali do šatny. Poté dostali čas sami na sebe, většina vzala míč a procvičovala své technické dovednosti ve fotbale. Po zakončení obou tréninků si hráči vzali masážní válce a všichni se na nich uvolňovali a protahovali.

Druhé dopoledne se neslo ve velmi podobném duchu. Celý tým vyrazil na zimní stadión a opět hráči, kteří nehrají zápas, a 3 brankáři se převlékali, ostatní hráči se věnovali svým aktivitám, někteří chystali výstroj na další zápas, jiní pouze seděli, několik hráčů se dívalo na trénink, který byl zrovna v hale. Schéma celého dopoledního cyklu je naprosto totožné s předchozím dnem, větší část odcházela do posilovny, kde se odehrávalo velmi podobné cvičení jako bylo předchozí den, i když s využitím jiných cviků. Mezitím na ledě jsou prováděna cvičení pro brankáře. Opět jde o trénink s podobným systémem, nejprve jednodušší cvičení, ve kterých je pouze střela, a následně se pokračovalo složitějšími cviky, při kterých se hráči více zapojili, golmani s těmito cvičeními mají větší potíže.

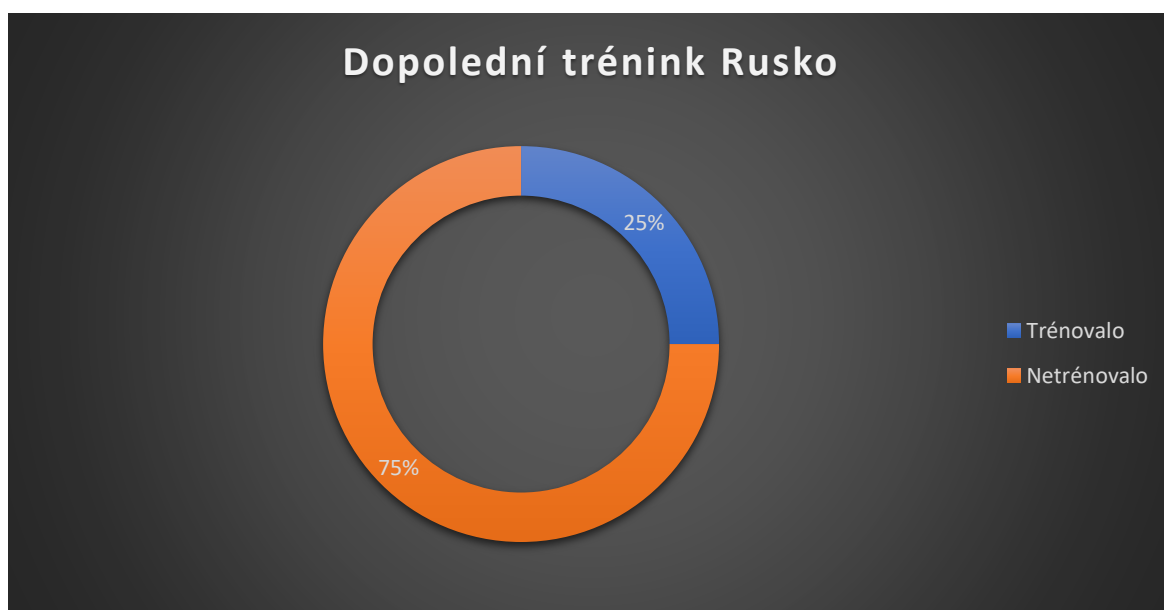
Jedno ze cvičení je navrženo tak, že hráči vyjížděli jízdou vzad po modré čáře směrem ke středu, narazili si s hráčem na modré čáře puk a jeli směrem na branku, kde měli možnost zakončit podle vlastního uvážení.

Po zakončení tréninku se opět skupiny setkaly v šatně, ze které se postupně vynořily s rollery a věnovaly čas protahování cca 20 minut.

Ledová plocha v dopoledni před zápasem byla využita naprosto identicky jako předchozí dva dny. Nejdříve dorazili brankáři, následně trenéři, kteří je připravovali na pozdější trénink, a po krátké době se dostavili hráči, kteří nebyli v sestavě. Trénink nesl stejná poznávací znamení jako předchozí, nebyl v extrémně rychlém tempu, dbalo se v první řadě na techniku hlavně u brankářů, hráčům se ladila hlavně technika střel.

Zbytek týmu opět trávil v posilovně, do které si pro hráče asistent trenéra připravil další lehký trénink. Čas po tréninku, když čekali na spoluhráče, kteří tou dobou byli ještě na ledě, věnovali hlavně hram s fotbalovým míčem.

Graf 1 Dopolední trénink Rusko



Zdroj: Vlastní

Pro práci s grafem byl vypočítán průměr ze všech tří tréninků, které byly k dispozici, a následně dán do grafu. Tento graf se zaměřuje na to, do jaké míry byla využita ledová plocha hráči v době dopoledních rozbruslení. Bez rozdělení herních pozic.

Graf jednoznačně dokládá, že ruský tým ne zcela využíval ranní rozbruslení, ale na druhou stranu nenechal led nevyužitý. Konkrétně z 28 hráčů chodilo trénovat každý den 7 a ostatních 21 hráčů nebylo trénovat.

„Nevyužíváme dopolední rozbruslení, protože ho nepovažujeme za nezbytné, hráči jsou připraveni a spíše dopolední čas v takto plných dnech věnujeme regeneraci a individuální práci s hráči. Led je využíván pro brankáře a hráče, kteří jsou v pozici náhradníků a do zápasu nenastoupí, aby byli alespoň tímto způsobem na ledě. Tréninky jsou voleny hlavně pro brankáře, kteří se v zápasech pravidelně střídají, a potřebujeme, aby byli v co nejlepší možné kondici a celkové pohodě. V době místo času na ledě před zápasem preferujeme cvičení, aby se chystali na zápasový výkon.“ (Kutimov)

„Ruské výběry ne úplně pravidelně využívají led v den zápasu, většinou preferují volné dopoledne a individuální přípravu před zápasem. Nemyslím si, že by to bylo tím, že se bojí, že budou do zápasu vyčerpáni, ale pro pohodlí hráčů.“ (Zidek)

6.1.2 Dopolnední rozbruslení českého týmu

Český tým využil první ranní led kompletně, celý tým byl nastoupen a připraven trénovat, mužstvo bylo rozděleno pouze do dvou barev červené a bílé. Celý trénink se nesl v poměrně rychlém tempu. Trénink začal klasickým rozbruslením a následně nechyběla cvičení na kombinaci, založení útoků a práci s pukem.

Jedno ze cvičení spočívalo v tom, že se hráči pohybují mezi modrými čarami a po zapískání hráči zrychlili a pohybovali se mezi ostatními, přičemž celou dobu měli pod kontrolou puk a sledovali své okolí.

Celý trénink byla patrná dobrá atmosféra, závěrem tréninku se hrálo na čtvrtku obranného pásma dva na dva, přičemž branky byly ve třetině.

Druhý den a další ranní trénink byl ve stejném duchu, celý tým připraven a rozdělen do dvou barev. Trénink obsahoval cvičení na přihrávky, založení útoku, práci s kotoučem.

Poslední dopolední trénink byli hráči znovu rozděleni do dvou týmů a po cvičeních na nahrávky a založení přesilové hry byla velká část věnovaná drobným hrám a nájezdům.

Graf 2 Dopolnední trénink Česko



Zdroj: Vlastní

Pro práci s grafem byl vypočítán průměr ze všech tří tréninků, které byly k dispozici, a následně dán do grafu. Tento graf se zaměřuje na to, do jaké míry byla využita ledová plocha hráči v době dopoledních rozbruslení. Bez rozdělení herních pozic.

V tomto grafu je jasné, že česká reprezentace v plné sestavě ve všech dnech využila dopolední trénink. Celkový počet hráčů byl 23 a ve všech dnech se kompletně dostavili na trénink.

„Největší problém, který je, představuje bruslení, my tady máme šestnáctileté kluky, kteří si troufám říct jsou na tom slušně, ale v klubech by se stále na tom bruslení mělo pracovat. Protože pokud nemáme správný pohyb, tak na mezinárodní scéně nemůžeme uspět. Jsem rád, když naši obránci zvládnou situaci jeden na jednoho a dokážou se z něho vymotat a odebrat kotouč, rozehrát a k tomu ještě podpořit útok. Do toho ty kluky tlačíme, aby si nemysleli, že mají pouze jeden úkol, ale aby přemýšleli celistvěji.“ (Filip)

„Oceňuji, že trenéři pracují na taktických věcech, ať už to je napadání, přesilovky, založení útoku. Trenéři přináší nové pohledy, jak lze dělat tyto věci. Pestré a zajímavé cvičení.“ (Majer)

„Pro mě bylo celkem tristní zjištění ohledně nahrávek, drobné nepřesnosti, které jsem nečekal, z toho pak také vychází nejistota na puku, čas na rozehrávku, případně finty. Možná jsem moc kritický, protože se v tom nyní pohybuji a snažím srovnávat s NHL. Musíme pracovat na přenášení váhy a měkkých rukou, potom bude mít hráč více čas i na další věci.“ (Moravec)

6.2 Strava

Oba týmy měly zajištěné stravování v místní restauraci s předem připravenými jídly. Snídaně byly formou švédského stolu, obědy a večeře byly připravovány na porce.

Celý jídelníček vypadal následovně:

Tabulka 2 Celkový jídelníček

	Snídaně		Oběd		Večeře	
		Polévka	Jídlo	Polévka	Jídlo	Dezert
Čtvrtek	Bufet	Kuřecí vývar	Guláš těstoviny	Zeleninová	Kuře brambor	Jablečný závin
Pátek	Bufet	Zelňačka	Špagety bolognese	Hovězí vývar	Vepřový plátek bramborová kaše	Tvarohový koláč
Sobota	Bufet	Zeleninová	Kuřecí rolka Brambor	Kulajda	Hovězí plátek rýže	Čokoládové řezy
Neděle	Bufet	Česnečka	Karbanátky Bramborová kaše	Knedličková	Vepřové maso na houbách těstoviny	Ovocný salát
Pondělí	Bufet	x	x	x	x	x

Zdroj: Vlastní

6.2.1 Stravování ruského týmu

Z předloženého jídelníčku měl ruský tým problém s několika pokrmy, které byly ve dnech zápasu. Tým v čele s lékařem se rozhodl, že některé pokrmy vymění z jídelníčku a některé nahradí úplně jinými, konkrétní jídelníček ruského týmu vypadal následovně:

Tabulka 3 Jídelníček ruského týmu

	Snídaně		Oběd		Večeře	
		Polévka	Jídlo	Polévka	Jídlo	Dezert
Čtvrtek	Bufet	Kuřecí vývar	Guláš těstoviny	Zeleninová	Kuře brambor	Jablečný závin
Pátek	Bufet	Kuřecí vývar	Špagety bolognese	Hovězí vývar	Vepřový plátek bramborová kaše	Tvarohový koláč
Sobota	Bufet	Kuřecí vývar s vejcem	Vepřové maso na houbách těstoviny	Kulajda	Hovězí plátek rýže	Čokoládové řezy
Neděle	Bufet	Hovězí vývar	Špagety bolognese	Knedličková	Kuřecí rolka Brambor	Ovocný salát
Pondělí	Bufet	x	x	x	x	x

Zdroj: Vlastní

6.2.2 Stravování českého týmu

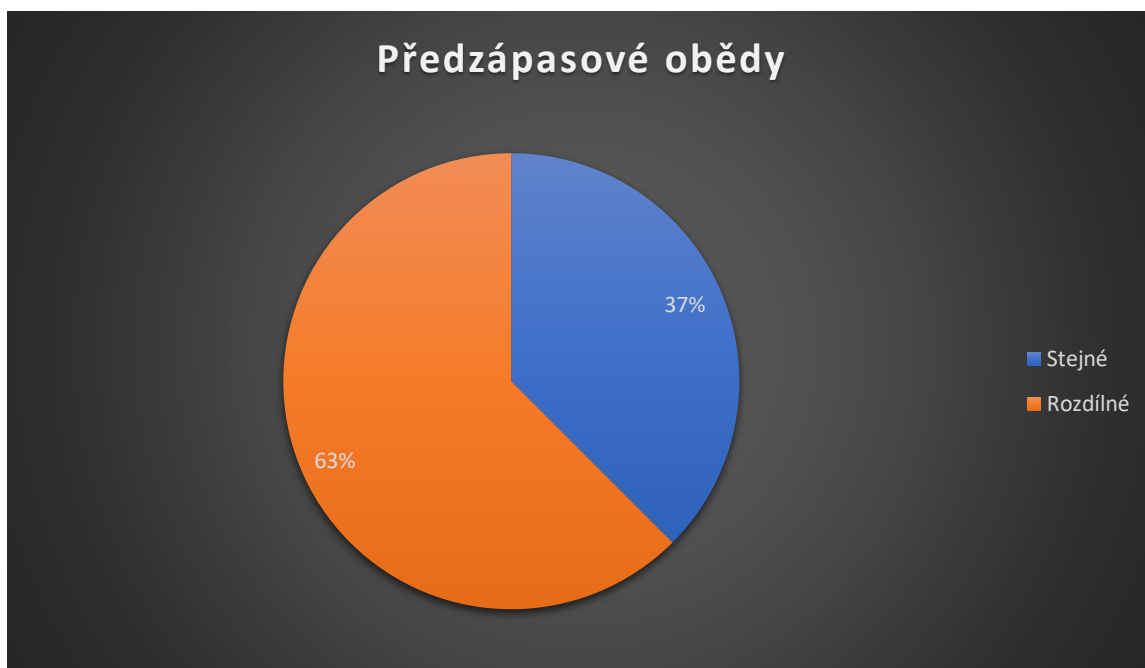
Český jídelníček se nijak nelišil od připraveného od restaurace, jediný požadavek, který český tým měl ve spojitosti s jídlem, byly svačiny. Český tým měl navíc jednu svačinu v dopoledních hodinách a jednu odpoledne. Takže celý jídelníček české reprezentace vypadal následovně:

Tabulka 4 Jídelníček českého týmu

	Snídaně	Svačina	Oběd		Svačina	Večeře		
	Snídaně	Svačina	Polévka	Jídlo	Svačina	Polévka	Jídlo	Dezert
Čtvrtek	Bufet	Pečivo, šunka sýr, ovoce, zelenina	Kuřecí vývar	Guláš těstoviny	Pečivo, šunka sýr, ovoce, zelenina	Zeleninová	Kuře brambor	Jablečný závin
Pátek	Bufet	Pečivo, šunka sýr, ovoce, zelenina	Zelňačka	Špagety bolognese	Pečivo, šunka sýr, ovoce, zelenina	Hovězí vývar	Vepřový plátek bramborová kaše	Tvarohový koláč
Sobota	Bufet	Pečivo, šunka sýr, ovoce, zelenina	Zeleninová	Kuřecí rolka Brambor	Pečivo, šunka sýr, ovoce, zelenina	Kulajda	Hovězí plátek rýže	Čokoládové řezy
Neděle	Bufet	Pečivo, šunka sýr, ovoce, zelenina	Česnečka	Karbanátky Bramborová kaše	Pečivo, šunka sýr, ovoce, zelenina	Knedlíčková	Vepřové maso na houbách těstoviny	Ovocný salát

Zdroj: Vlastní

Graf 3 Předzápasové obědy



Zdroj: Vlastní

Pro tento graf bylo pracováno s polévkou i hlavním jídlom, jako nezávislými pokrmy, aby bylo co nejpřesnější zobrazení odchylky předzápasové stravy.

V tomto grafu je patrné, že hlavní jídlo před zápasem bylo ze 37 % stejné a lišilo se v 63 % případech. Což konkrétně znamená, že měli stejná 3 jídla a pět jídel bylo odlišných.

„Ruské týmy jsou poměrně náročné, co se týká stravy, což samozřejmě není takový problém, ale situace se komplikuje, že vše požadují hned, což zkrátka někdy není možné zajistit. Co se týče stravování, tak jejich nároky nebývají nadstandartní, Nejvíce k jídlu před zápasem požadují vývar a těstoviny na různé způsoby, ale nejčastěji bolognese. Ruské týmy s sebou berou lékaře, který bývá zodpovědný za stravu hráčů.“ (Zídek)

„České národní týmy mají samozřejmě doporučení, jakým ideálním způsobem by se hráči měli stravovat, ale necháváme to na rozhodnutí jednotlivého výběru a jejich trenérech, jakým způsobem to budou řešit.“ (Prusenovský)

6.3 Předzápasová příprava

6.3.1 Předzápasová příprava ruského týmu

Ruská sborná vyrážela společně, aby byla 2 hodiny před rozbruslením na zimním stadionu a mohla se na zápas plně připravovat. Po příchodu měli hráči volnost ve svých aktivitách a mohli se připravovat podle sebe, hráči se rozdělovali nejčastěji do skupinek, které měly podobné zaměření. Nejpočetnější skupinou byli hráči, kteří si vzali míč a kopali si na zimním stadionu. Další velké skupina byli spoluhráči, kteří si chystali svou výstroj v šatně, jednalo se nejčastěji o drobné úpravy, případně omotávání hokejek. Několik hráčů sledovalo trénink, který předcházel jejich zápasu a někteří pouze zůstávali v kabině a relaxovali, případně jedli a pili. Pouze několik málo hráčů se rozcvičovalo, byli to převážně brankáři, kteří se připravovali na zápas, převážně za pomoci tenisových míčků, které si házeli o zeď. Do takovýchto skupin se s pravidelností hráči seskupovali každý zápas, pravdou je, že nezůstávali po celou dobu všichni v jedné skupině, ale že se postupně promíchávali. Dá se říci, že v této fázi měli hráči naprostou svobodu. Hodinu a půl následovala společná rozcvička, která byla povinná pro všechny hráče, tým pro tento trénink využíval místní posilovnu. Tato rozcvička trvala okolo 40 minut. Tato suchá předzápasová rozcvička byla v podání asistenta trenéra a byla následující, zahřátí v podobě rozskákání na místě, různých poskoků, následovaly rotační a švihové pohyby v maximálních rozsazích, různé obraty, poskoky. Pokračovalo se atletickou abecedou, která byla modifikovaná pro hokejové pohyby, použity byly cviky jako vysoké poskoky, bruslařský pohyb. Následovaly rovinky s různými starty, z kleku z lehu, z lehu na zádech. Po ukončení této části měli hráči znovu možnost vybrat si, jak se individuálně připraví, ale většina se odebrala s míčem si kopat. 30 minut před začátkem rozcvičky se šli převlékat.

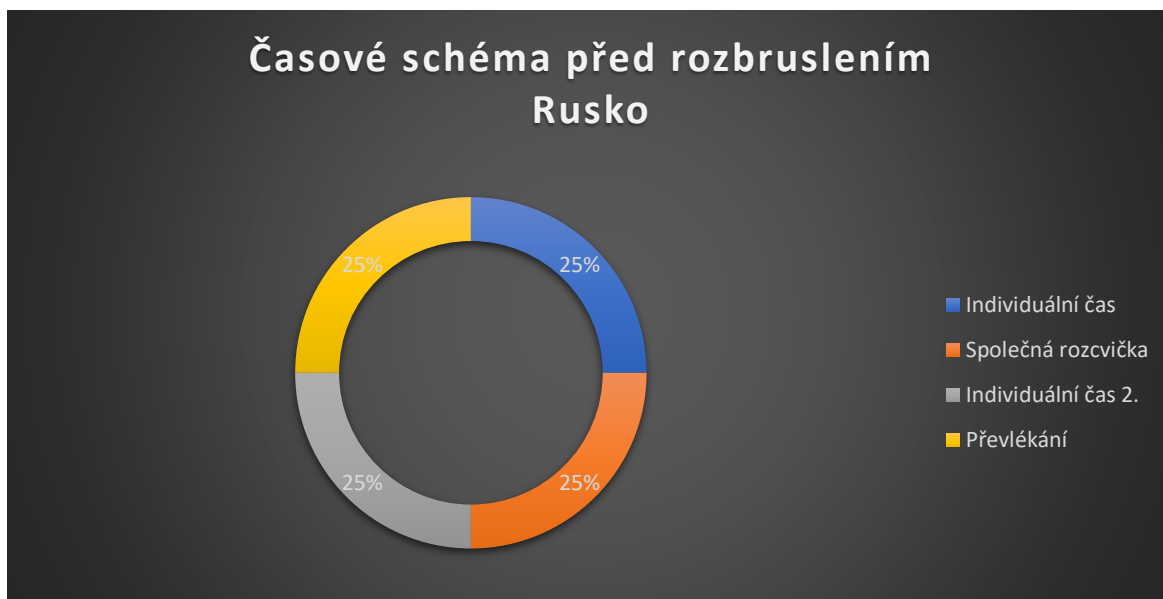
Před druhým zápasem, který na který byl nutný přesun, byl požadavek, aby tým byl 2 hodiny před úvodním rozbruslením na stadionu. Tento zápas byl zvláštní v tom, že se celý tým musel přesunovat z jednoho stadionu na druhý včetně veškerého vybavení. Celý systém předzápasové přípravy se ale opakoval identicky, jako předchozí den. Na stadionu to začalo volným časem pro hráče, ve kterém se individuálně připravovali, utvořili podobné skupiny stejně jako den předtím. Následovala společná rozcvička, která byla stejná jako ta předešlá, po které následovala hra s míčem, která už nebyla řízena trenérem a byla dobrovolná, na ní

zůstal celý tým. V potřebný čas byli hráči upozorněni na to, že se mají jít převlékat, tak ihned vyrazili.

Poslední zápas se odehrál v Jindřichově Hradci, stejně jako i první společný duel. Tým z hotelu vyrážel opět tak, aby byl 2 hodiny před prvním rozbruslením na zimním stadionu. Na začátku byla volnost pro hráče, kteří už na místním stadionu byli poměrně dobře zabydleni, pak už nebylo potřeba od realizačního týmu, kdy, kde a co má být, hráči už sami věděli, kde co je, tak o to vše probíhalo lépe. Počáteční skupiny se utvořily poměrně rychle, hráči se v nich postupně střídali, následně se skoro celý tým sešel na společné hře s míčem, ze které byli v předem daný čas odvoláni na rozcvičku, ta se téměř shodovala s těmi předešlými. Po této rozcvičce se opět skoro všichni hráči vydali na hru s míčem, která trvala několik minut, a společně se přesunuli do šatny převlékat.

Průměr: U ruského týmu bylo poměrně snadno vypořádat, v jakých pravidelných cyklech hráče připravují. Pokud vezmeme průměr za všechny 3 dny, tak 2 hodiny před zápasem tým přichází, nastává 30 minut věnovaných hráčům a jejich potřebám, což přechází v další třicetiminutový cyklus rozcvičky. Následně mají hráči zase čas pro sebe 30 minut, po kterých se jdou převlékat.

Graf 4 Časové schéma před rozbruslením Rusko



Zdroj: Vlastní

Graf 3, který se týká časového harmonogramu ruského týmu, ukazuje, v jakých pravidelných intervalech hráči pracují. Je patrné, že jednotlivé cykly jsou naprosto identické, bez jakýchkoliv odchylek. Všechny části mají stejný čas, který je striktně dodržován. Čas na společnou rozcvičku má 25 % z celkového času, stejně procentuálně je zastoupen čas na převlékání. Pokud bychom spojili dva oddělené časy, individuální čas a individuální čas 2., tak jeho časová dotace je přesně 50 %, což je hodina času, kterou mají hráči na to, aby se sami na zápas nachystali.

„Ruské mládežnické týmy berou přípravu před zápasem velmi vážně, jejich rozcvičky jsou poměrně intenzivní. Což se následně projevuje v prvních minutách zápasu, kdy jsou v tempu hned od začátku. Ostatní reprezentacím pak trvá, než se jim vyrovnají.“ (Prusenovský)

„Ruské sborné využívají skoro stejné cvičení napříč věkovými kategoriemi, jsou to cvičení, která se jim osvědčila, ale i na nich neustále pracují a snaží je vylepšit.“ (Zídek)

„Naším cílem je, aby hráči byli připraveni podat hned od začátku podat výkon na 100 %. Samozřejmě máme na paměti, že pokud je hráč pečlivě rozcvičen na zápas, tak i předcházíme pravděpodobnosti jeho zraněn.“ (Kutimov)

6.3.2 Předzápasová příprava českého týmu

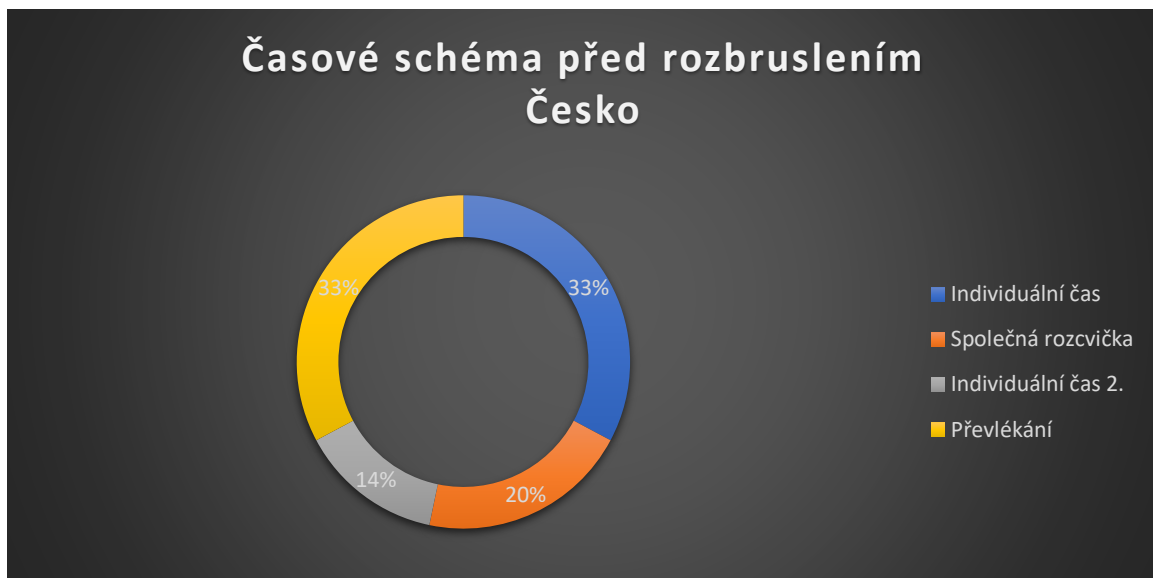
Český národní tým se na zimním stadionu před prvním zápasem scházel 2 hodiny před začátkem úvodního rozbruslení. Hráči, kteří vcházeli do šatny, nejprve umístili svůj mobilní telefon do společné krabice a následně mohli pokračovat dále. Následoval čas, který byl pro určen hráče a jejich individuální potřeby. Hráči se řadili do menších skupinek, podle předzápasových preferencí, nejvíce početné skupiny tvořili hráči chystající si vybavení, převážně obmotávání hokejek. Dále se často scházeli při hře s fotbalovým míčem, další čtenější skupinou byli hráči, kteří se rozcvičovali za pomoci hokejky a speciálního míčku, tuto skupinku pravidelně doplňovali brankáři, kteří se rozcvičovali s tenisáky. Málo početné skupiny byli hráči, kteří seděli na zimním stadionu a povídali si, případně sledovali trénink, který byl před zápasem. Přibližně hodinu a čtvrt před rozbruslením byl čas na společnou rozcvičku. Český tým ji prováděl venku před zimním stadionem, rozcvičku vedl kondiční trenér a složena byla z běhu na začátku, následovala dynamická cvičení, která se skládala z různých poskoků, krouživých pohybů. Rozcvička pokračovala silovějšími cviky, jako výpady ve vzpažení, dřepy. Následovaly rovinky, nejdříve volnější, poté se přidávalo na intenzitě, například stupňované, se dřepem před vyběhnutím, s výskokem atd. Na závěr bylo statické protažení. Po rozcvičce, která trvala přibližně 20 minut, měli hráči znovu čas na své do-rozcvičení, připravení před hrou. Nejpopulárnější v tomto čase byla hra s míčem a individuální rozcvičení se speciálním míčkem a hokejkou. Následně, přibližně 40 minut před začátkem rozbruslení, se hráči postupně přesouvali do šatny a začali se převlékat.

Další den se zápas odehrával v Soběslavi, kam se národní tým přesouval, aby měl 2 hodiny času před zápasem. Po odevzdání mobilních telefonů, se hráči přemístili do šatny. Pokud se na předzápasovou přípravu podíváme pečlivě, tak se vůbec nelišila od té předešlé, s tím drobným rozdílem, že čas nebyl naprosto pevně stanoven, jednalo se rozdíl okolo 5 minut. Individuální čas pro hráče byl opět přibližně 40 minut, následovala společná rozcvička, která měla něco okolo 30 minut, její náplň se téměř shodovala s předchozím dnem. Po společném rozcvičení měli hráči opět čas pro sebe, ve kterém vytvořili znovu drobnější skupiny, a připravovali se před zápasem a postupně se přesouvali do šatny.

V posledním společném zápase, který probíhal na stejném místě jako první, se příprava nesla v podobném duchu jako předešlé dvě. Hráči odevzdali telefony a měli čas sami pro sebe, ve kterém jim nikdo nic neříkal. Přibližně po 40 minutách si je svolal kondiční trenér na společnou rozcvičku, opět obdobnou jako předešlé dny, která trvala okolo 25 minut. Po ukončení rozcvičky se hráči vydali připravovat se individuálně a následně se převlékat.

Průměr: z celkového počtu 3 dnů vychází na individuální čas první den 40 minut, druhý den 40 minut a třetí 40 minut. Společná rozcvička zabrala 1. den 20 minut, druhý den 30 minut a třetí 25 minut. Další čas sami pro sebe měli hráči první den 20 minut, druhý den 15 minut a poslední den 15 minut. Na převlékání měli pokaždé okolo 40 minut. Průměrně čeští hráči měli 40 minut čas pro sebe, rozcvičku 25 minut, další čas pro sebe zaokrouhleně 17 minut a 40 minut na převlékání.

Graf 5 Časové schéma před rozbruslením Česko



Zdroj: Vlastní

V tomto grafu je možné vidět, jak český tým pracuje s časem v období před rozbruslením. Největší časovou dotaci má čas v šatně na převlékání, který má 33 % z celkového času, dále je velké množství věnováno hráčům, aby se sami nachystali, jak potřebují. Pokud se sečtou časy individuální čas (33 %) a individuální čas 2. (14 %), tak se dostáváme na 47 % z celkového času. Společná rozcvička je zastoupena 20 % z celkového času.

„Ruské týmy zaměřují na rozcvičky velkou pozornost. Co se týče času trávením na rozcvičce, patří ruské týmy k nejzodpovědnějším. Sami hráči k tomu přistupují velice zodpovědně, dokonce jejich starost o své zdraví je až šokující, na druhou stranu je to oprávněné, protože tito hráči si nemohou dovolit se zranit, případně onemocnět, na jejich místo čeká 100 dalších.“ (Zídek)

„České týmy nyní pracují na předzápasové rozcvičce, aby stihali ostatním týmům hned v začátku zápasu. Stávalo se, že začal zápas a v prvních několika minutách jsme inkasovali několik branek, protože hráči nebyli dostatečně připravení. S tím teď pracujeme a snažíme se o zlepšení.“ (Prusenovský)

6.4 Předzápasové rozbruslení

Na předzápasové rozbruslení má tým 20 minut, po kterých následuje úprava ledu.

6.4.1 Rozbruslení ruského týmu

Protože všechna rozbruslení byla naprosto identická, tak bude popsáno pouze jedno. Předzápasové rozbruslení probíhalo tak, že po příchodu na led se hráči individuálně rozbruslili s kotoučem, jeden hráč střílel na brankáře, což trvalo 2,5 minuty, potom hráči utvořili většinou dvojice, ve kterých si přihrávali další přibližně 2,5 minuty. Po nahrávání si hráči dali společné rychlé kolečko a zařadili se k mantinelům na červenou čáru. Z červené čáry vyjel hráč, který si na druhé straně narazil puk a jel směrem na brankáře, kde střílel, mezitím vyjel hráč z druhé strany, toto cvičení trvalo tak 5 minut, potom následovalo kolečko v rychlosti. Pokračovalo se z červené čáry a část hráčů se přesunula na modrou, hráč na červené měl puk, který si narazil s hráčem na modré čáře a jeli jeden na jednoho se zakončením na brankáře. Když se dojelo na jedné straně vyjížděli z druhé stejným principem. Opět cvičení trvalo okolo 5 minut, potom se hráči rozmístili podle pozic, útočníci na červenou čáru, jeden k pravému mantinelu, druhý k levému mantinelu a třetí ke středovému bodu pro vhazování. Dva obránci se rozmístili stejným způsobem, ale na modré čáře, k mantinelům. Cvičení spočívalo v tom, že hráč ze středu nahrál jednomu z obránců, který jim puk vrátil, a jeli 3 na 2, se zakončením na brankáře. Když skončilo toto cvičení po 5 minutách, tak se hráči individuálně připravovali a postupně odcházeli do šaten.

„Na ruském rozbruslení je patrné nasazení, které následně přesunují do zápasu. Velký důraz kladou na 100 % připravenost do zápasu.“ (Prusenovský)

„Rozbruslení provádíme pokaždé stejné, jde hlavně o to, aby se hráči cítili co nejvíce v klidu, kdyby se měnila cvičení, tak by se nemohli plně soustředit na rozbruslení, což by mohlo ovlivnit hru.“ (Kutimov)

6.4.2 Rozbruslení českého týmu

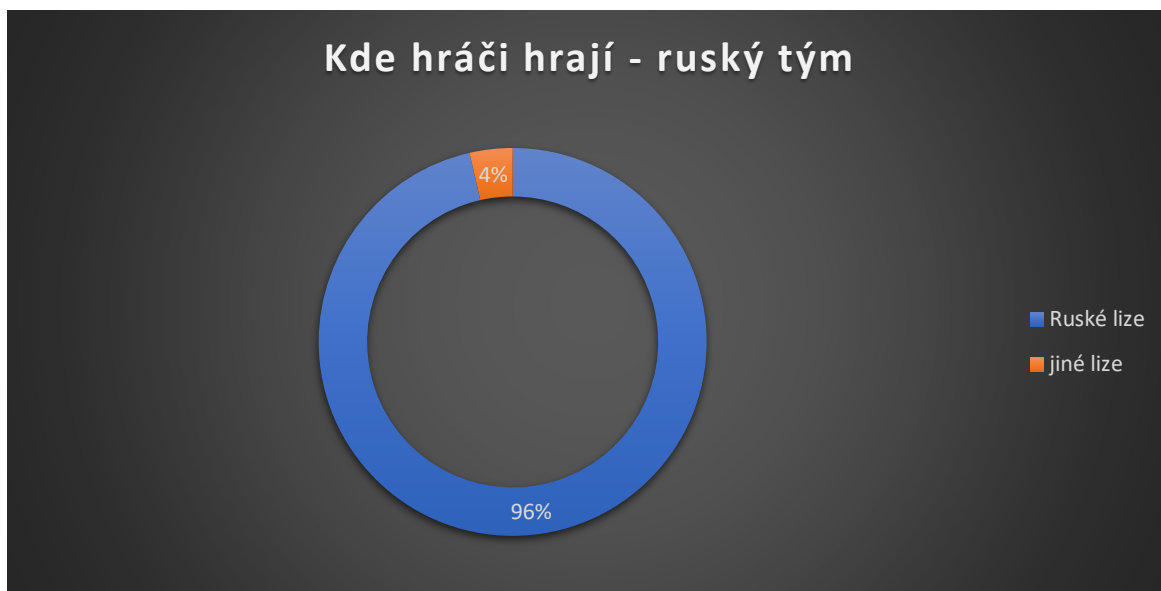
Protože všechna rozbruslení byla naprosto identická, tak bude popsáno pouze jedno. Hráči českého týmu se po příchodu na led rozbruslili a postupně někteří tvořili dvojice, ve kterých si nahrávali. Někteří samostatně bruslili, na brankáře střílel jeden hráč, což trvalo necelých 5 minut, poté si hráči dali rychlé kolečko a rozdělili se na 2 skupiny na modrou čáru k mantinelům. Hráč pokaždé vyjel s pukem a nahrál hráči na druhé straně, ten mu puk vrátil a jel zakončovat na brankáře. Po nahrávce vyjel hráč z druhé strany a takto stále dokola, celé přibližně 3 minuty. Následovalo přesunutí na brankovou čáru, kde se hráči rozdělili na 4 skupiny, 2 stáli u kraje mantinelu a zbývající 2 kousek vedle nich, blíže k bráně. Puk nahrával jeden ze skupiny blíž k bráně hráči k mantinelu, který byl v jízdě, z druhé strany mezitím vyjížděl hráč od mantinelu, dojeli za modrou čáru, kde si nahráli puk a vykřížili se a jeli 2 na hráče, který celou situaci rozehrával, se zakončením. Následně rozehrával hráč z druhé strany a princip byl naprosto stejný, cvičení probíhalo přibližně 5 minut.

Další cvičení bylo z modré čáry, útočníci se na rozdělili na 3 skupiny, k mantinelům 2 a jeden do středu, obránci byli v polovině obranného pásma na dvě skupiny u mantinelů, hráč ze středu nahrál libovolnému obránci, který puk rozehrál na jednoho z hráčů k mantinelu a jely 3 na 2, se zakončením na brankáře. Cvičení bylo věnováno 5 minut. Následovalo rychlé kolečko a čas na individuální do rozbruslení a odchod z ledu.

6.5 Soupiska

6.5.1 Soupiska ruského týmu

Graf 6 Kde hráči hrají - ruský tým



Zdroj: Vlastní

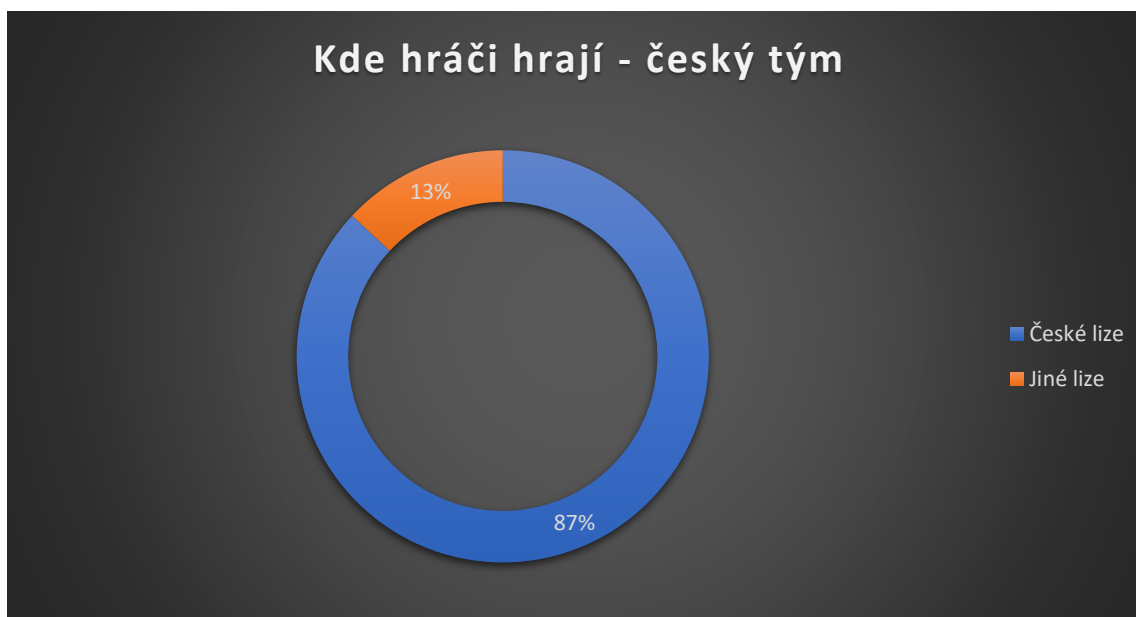
Z celkového počtu 28 hráčů byl pouze jeden, který nehrál v některém z ruských týmů. Pokud se na to podíváme procentuálně, tak hráč, který hraje mimo Rusko, zastupuje 4 %. Z celkového objemu hráčů, tudíž z 96 % hráčů bylo na tyto zápasy vybráno z ruských týmů.

Převážně vybíráme hráče z ruských týmů, protože je můžeme intenzivně sledovat. (Kutimov)

„Rusové pravidelně jezdí ve velmi silných sestavách, aby někoho otestovali, to pouze minimálně, ale i to se stává, ale jejich hráčská základna je neskutečně silná, takže nemají problém s nahrazením hráčů. Logicky si vybírají hráče z ruských týmů, protože je mají stále na dohled a neustále s nimi mohou pracovat. Pravdou je, že ruské týmy nejezdí odehrát zápasy, ony je jezdí vyhrát, a to v jakémkoliv složení.“ (Zidek)

6.5.2 Soupiska českého týmu

Graf 7 Kde hráči hrají - český tým



Zdroj: Vlastní

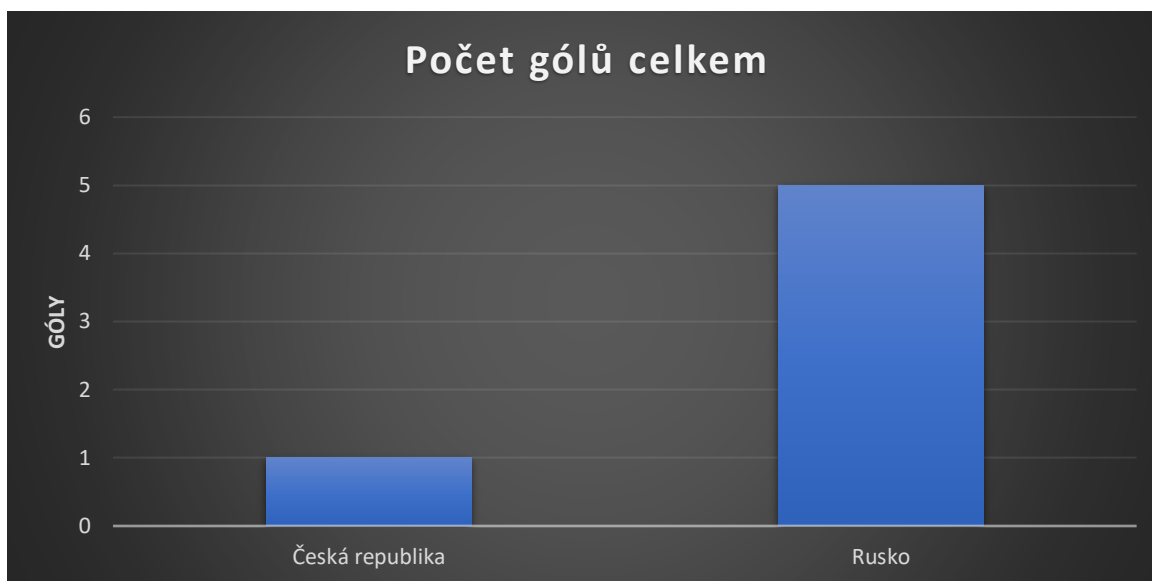
Z českého výběru, pokud se zadíváme na graf je většina, konkrétně 87 % hráčů, vybráno z českých týmů, ale ani počet hráčů z jiných zemí není zcela zanedbatelný, jedná se o 13 % hráčů.

„Stávalo se nám, že pokud jsme do reprezentace pozvali hráče hrající v USA, tak nebyli schopni pracovat s týmem, vše strhávali na sebe, a tak jsme některé hráče museli nahradit.“

(Novák)

6.6 Počet branek v utkáních

Graf 8 Počet gólů celkem



Zdroj: Vlastní

V šestém grafu se konkrétně zaměřujeme na počet vstřelených branek za všechny zápasy. V tomto grafu má ruská sborná převahu, protože se jí podařilo za tři společné zápasy vstřelit celkem 5 gólů a českému týmu jeden. Celkem padlo 6 branek.

6.7 Výsledky zápasů

Obrázek 10 Výsledky zápasů

Výsledky českých zápasů

pátek 20. prosince 2019

Česko vs Rusko 0:2

sobota 21. prosince 2019

Česko vs Rusko 0:1

neděle 22. prosince 2019

Česko vs Rusko 1:2

Branka ČR: 12. Soukup (Šiler, Němec).

Zdroj: ČSLH

Graf 9 Počet vyhraných zápasů



Zdroj: Vlastní

V tomto grafu je na první pohled patrné, jakou dominanci ve výsledcích měl ruský tým nad českým. Ruský tým vyhrál 100 % z odehraných zápasů. Českému týmu se nepodařilo vyhrát ani v jednom, tak má 0 % výher.

„Český tým předvedl ve všech utkání velmi dobrý hokej, nejsme zvyklí na takovou kvalitu v těchto věkových kategoriích u českých výběrů. Oceňuji práci českých trenérů, kteří jsou profesionálové a odvádí velice dobrou práci.“ (Filatov)

„Ruský výběr U 16 je jeden z nejlepších na světě, hrají velmi dobrý hokej a mají v týmu velmi silné hráče, o kterých zajisté ještě uslyšíme.“ (Zidek)

„Ruský tým je velmi silný a mají velmi silné individuální hráče.“ (Prusenovský)

„Problém českého týmu je, že se hráči snaží vše uhrát individuálně, z týmu jsou zvyklí, že oni jsou ti nejlepší, kteří vyhrávají zápasy, ale tady je dalších 50 hráčů na podobné úrovni.“ (Novák)

6.8 Pozápasové protažení

6.8.1 Pozápasové protažení ruského týmu

Z důvodu, že veškerá pozápasová protažení probíhala stejným způsobem, tak bude rozepsáno pouze jedno.

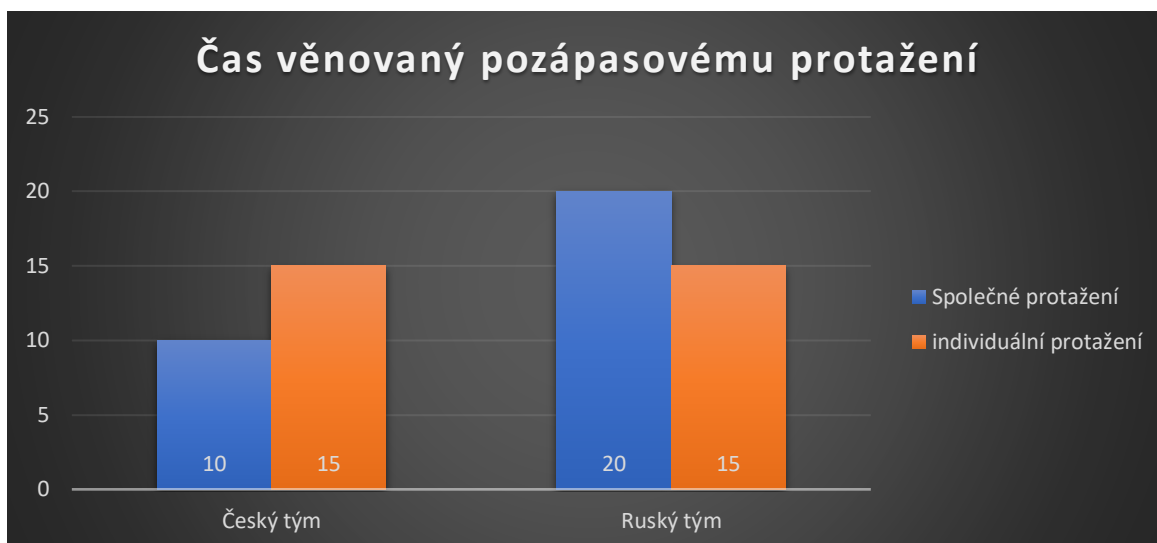
Po ukončení zápasu se celý tým společně sešel na chodbě před šatnou, všichni hráči měli vlastní roller, který jim byl propůjčen z týmových zásob. Na něm se společně protahovali 20 minut pod vedením asistenta trenéra. Cvičení s rolerem bylo zaměřeno především na dolní končetiny, kterým byla věnovaná velká pozornost. Z celkového času věnovanému rolleru více než ze 2/3 byla cvičení na dolní končetiny, následně se zaměřovali na záda a pouze okrajově na ruce a břicho. Následovalo individuální protažení, na které měli hráči 15 minut, to už nebyl celý tým, ale jen několik hráčů, kteří se ještě protahovali.

6.8.2 Pozápasové protažení českého týmu

Z důvodu, že veškerá pozápasová protažení probíhala stejným způsobem, tak bude rozepsána pouze jednou.

Český výběr a jeho pozápasové protažení probíhalo způsobem, že se všichni hráči sešli s kondičním trenérem, který jim zadal několik statických protahovacích cviků na celé tělo, což celé trvalo 10 minut a následovala možnost individuálního protažení, které většina hráčů nevyužila, pouze několik jedinců protahovalo samostatně pomocí rolleru, na což měli 15 minut, protože pak se odcházelo.

Graf 10 Čas věnovaný pozápasovému protažení



Zdroj: Vlastní

Graf číslo 9 se zaměřuje na pozápasové protahování, a to konkrétně v tom ohledu, kolik času bylo věnováno protahování. Pokud se nejdříve zaměří pozornost na ruský tým, tak času při společném protažení strávili 20 minut a následný čas na protažení individuální protažená byl 15 minut. Pokud se tyto hodnoty sečtou, tak se dostáváme na 35 minut, které mohou hráči využít k protahování. Český tým věnoval společnému protahování 10 minut a následně se hráči mohli samostatně protáhnout dalších 15 minut, což v součtu dává čas 25 minut věnovaných na protahování.

Graf 11 Čas na protahování celkem



Zdroj: Vlastní

Pro přehlednost je vložen desátý graf, který se zaměřuje na celkový čas, který mají hráči po zápase možnost věnovat protažení. Jak bylo zmíněno v předešlém odstavci, 25 minut český tým a ruský 35 minut.

„Opět je souvislost v tom, že hráči se nechtějí zranit a chtějí co nejlépe regenerovat, proto bývá jejich protažení opravdu důkladné. Rusové věnují protahování a regeneraci opravdu pozornost, ledují hráčům svaly, vozí společné pomůcky na protahování. Celkový čas na protažení po zápase bývá poměrně dlouhý a hráči ho celkově rádi k uvolnění a protažení využívají.“ (Zídek)

„České týmy mají trenéry, kteří jsou profesionálové a mají na starost jak rozcvičení, tak protažení po zápase, každý národní tým si to dělá podle sebe.“ (Prusenovský)

„Velice mne překvapil čas, který ruský tým věnuje pozápasovému protahování, je vidět, že ruský hokej se neustále posunuje a drží krok s ostatními elitními týmy a v mnoha věcech dokonce určuje trendy.“ (Prusenovský)

7 Diskuse

Materiály k vytvoření této práce bylo poměrně obtížné dohledat, protože tato práce je velice úzce zaměřená a materiálu na toto téma nebylo z počátku mnoho. Po intenzivnějším hledání se dalo dohledat větší množství zdrojů, protože k získání potřebných informací bylo potřebné velice intenzivně pátrat v literatuře s podobnou tematikou. Podobná práce jako je tato prozatím nebyla nikdy dříve sepsána, takže srovnání s jinými pracemi není možné. Za velký úspěch považuji sehnání tolika osobností, které byly ochotny se touto tematikou zabývat a velice ochotně mi zodpověděly všechny otázky. Udivil mne zájem o mou práci z řad odborníků na Svazu ledního hokeje, velice je zajímají dílčí rozdíly mezi ruským a českým týmem.

Pokud práci rozdělíme do více částí, tak nejobtížnější byla část teoretická. Získávání informací bylo velice náročné, protože hokejová příprava je velice složitý proces a najít skutečně relevantní materiály zabralo velké množství času.

Praktická část, která se plně opírá o teoretickou část a rozvíjí ji o konkrétní situace z praxe, byla náročná v tom, že materiál sebraný během dnů zápasu bylo nutno sumarizovat a utvořit z něj informačně nutný celek. Náročné, ale zároveň zajímavé bylo pozorování obou dvou týmů, jakým způsobem pracují, ale hlavně zaznamenávat si vše, co se děje. Nejobtížnější při porovnání těchto dvou soupeřů byla definice toho, co a jakým způsobem porovnávat, aby se z toho daly vyvodit obecně platné výsledky. Co částečně mou práci ovlivňuje, je fakt, že se jednalo o přátelské zápasy, což ale nemění nic na tom, že výsledky, ke kterým jsem dospěl, nejsou přesné, případně obecně platné.

Nedovedu si představit jinou situaci, která by nabízela takové možnosti, jako pozorování. Právě v této práci má nezastupitelné místo. Samozřejmě sběr dat byla náročná činnost, ale všechny informace získané tímto způsobem jsou nanejvýš přesné a možnost chyby, je tak malá. Úskalí jsem pocíťoval v tom, že jsem se obával, že nemusím všechno stihnout, ale tato obava se mi nakonec nepotvrdila. Protože pro tuto práci nebylo potřebné velké množství respondentů, by naopak.

Domnívám se, že rozhovor byl velice vhodně vybranou kvalitativní metodou zkoumání, která dala práci další rozměr, a to pohled přímo od lidí zainteresovaných v týmu a také od expertů, kteří jsou u hokeje už dlouhou dobu.

V následující části jsou formou diskuse konkrétně vypsány jednotlivé hypotézy.

Hypotéza č. 1

Předpokládám, že 100 % hráčů z obou týmů využije ranní rozbruslení před zápasy.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Při této hypotéze jsem předpokládal, že týmy budou využívat ranní rozbruslení a k mému překvapení se tak nedělo. Zatímco český národní tým pravidelně nastupoval v plném složení, tak ruský tým led využil pro brankáře a hráče, kteří do odpoledního zápasu nezasáhli.

Proč ruský tým nevyužíval ranní rozbruslení? Nejspíš proto, že chtěli pro hráče odpočinek a pohodlí. Sportovci tak získali čas na své osobní aktivity, měli tam suchou rozcvičku, ale nebyli nuceni se převlékat do výstroje. Takto zvolený čas mohl působit i dojmem, že trénink nepotřebují, jsou natrénováni dostatečně a tento led už je zkrátka navíc a věnují pozornost večernímu zápasu.

Česká reprezentace využila plně všechny možnosti ranních ledů, aby měli hráči prostor se více sehrát, ale co bylo velmi patrné, pro navození pozitivní atmosféry v týmu. Tyto dopolední tréninky byly velmi pozitivní a hravé. Domnívám se, že z toho důvodu, aby hráči v dobrém rozmaru vstupovali do zápasu.

Hypotéza č. 2

Předpokládám, že předzápasový oběd bude u české a ruské reprezentace z více než 75 % stejný.

Tato hypotéza se nepotvrdila. K mému údivu se stravování poměrně lišilo, jako zkoumaný vzorek byl vybrán oběd před zápasem, kde jsem předpokládal, že se strava lišit nebude, i z toho důvodu, že bylo pevně stanoveno a je poměrně složité přeobjednávat jídla, která jsou už připravená.

Že předzápasová strava bude takto rozdílná bylo poměrně zajímavé zjištění, protože menu bylo předem připraveno a nepředpokládalo se, že by se zásadně upravovalo. Ruský tým ale trval na přepracování jídelníčku, aby hráči měli nejideálnější pokrm před zápasem. Náročnost na jídla nebyla zásadní, pokud nahlédneme, preferované byly těstoviny a vývar. Odpovědí, proč byly vyžadované tyto pokrmy, může být i to, že jsou na ně hráči zvyklí a hráči po nich podávají lepší výsledky.

Hypotéza č. 3

Předpokládám, že u obou týmů bude více než 75 % hráčů z tuzemských lig.

Tato hypotéza se potvrdila, Očekával jsem, že ruský tým postaví většinu z hráčů ruské ligy, ale i tak jsem byl překvapen, že kolik to bylo, jednalo se o 96 % hráčů, ale pokud se na to podíváme v konkrétních číslech, tak se jednalo o jednoho hráče, který nehraje za ruský tým, to bylo opravdu zajímavé zjištění. Od českého týmu jsem očekával, že bude více hráčů, kteří nehrají v české lize, ale i tak byl výsledek poměrně zajímavý, protože většina hráčů byla skutečně z českých týmů 87 % a 13 % hráčů ze zahraničí.

To že v obou týmech převládají hráči z národních lig by mohlo být zapříčiněno tím, že trenéři mají blíž k těmto hráčům, některé dokonce trénují, případně je znají z ligy. Když se na někoho chtějí podívat, tak to není takový problém, jako když hraje v zámoří. Pokud se podíváme na věkové složení, tak hráči jsou ještě poměrně mladí a v tomto věku zpravidla jsou se svými rodiči právě v zemi, odkud pocházejí.

Fakt, že ruský tým měl méně hráčů z ciziny, připisuji tomu, že v Rusku je velké množství hokejových klubů, které jsou na opravdu špičkové úrovni. Hráči v tomto věku nemají potřebu odjíždět do zahraničí a trenéři nejsou nuceni hledat v cizině. Hráčská základna je v Rusku enormní, a tak jsou hráči především z těchto týmů.

Česká situace není úplně stejná jako v Rusku máme menší hráčskou základnu a méně týmů, ale stále je hokej jeden z nejpobulárnějších sportů. Hráči jsou vybírání především z české ligy, protože i v Čechách je dostatek kvalitních hráčů a hráčů v cizině na této úrovni v tomto věku není mnoho

Hypotéza č. 4

Předpokládám, že společné rozcvičce budou oba týmy věnovat průměrně více než 25 % z času před rozbruslením.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Ruský tým a jeho rozcvička byla zcela přesná a skoro na sekundy rozfázovaná a společné týmové rozcvičce vždy věnovali 25 procent z času, který měli před zápasem. Oproti tomu český tým, měl celý proces více otevřený, a tak nebyl pravidelný rytmus, proto, potom co jsem zprůměroval všechny časy vyšel výsledek, který si troufám říct je směrodatný. Průměrně z času český tým strávil 20 % předzápasového času rozcvičkou.

Čas na společnou rozcvičku měl ruský tým pevně stanovenou, což může souviset s tím, že vše se snažili mít přesně nachystané, nejspíše, aby se hráči cítili dobře a přesně věděli co se kdy děje.

Český tým, který také věnoval čas společné rozcvičce neměl, tak přesně stanovené časy a celková doba na těchto rozcvičkách byla kratší, možná proto, že se vycházelo z konkrétních potřeb hráčů v daný den, případně byl režim volnější, a tak se nelpělo na přesnosti.

Hypotéza č. 5

Předpokládám, že ruský i český tým bude před každým zápasem využívat pokaždé stejné rozbruslení se stejnými cvičeními.

Tato hypotéza se potvrdila. Oba dva týmy pokaždé využívaly identická cvičení. Na hráčích bylo patrné, že přesně vědí, co mají dělat, a tak se plně věnovat rozbruslení a přitom být plně soustředění na zápas. Zajímavé bylo pozorovat cvičení, která si byla na obou stranách velmi podobná.

Tato otázka musela zaznít, ale předpoklad byl, že rozcvičky si týmy nechají po celou dobu stejné, protože se jedná o takový rituál a bylo by zvláštní, aby se to měnilo. V čase rozbruslení se hráči potřebují soustředit na zápas na sebe a nepřemýšlet nad cvičeními v rozbruslení, proto jsou nejspíše předzápasová rozbruslení stejná. Co se i na těchto rozbrusleních ukázalo, bylo to, že ruský tým dodržuje přesnost i v takovýchto chvílích, cvičení začínala a končila skoro přesně. Na starost rozbruslení má kapitán týmu, který vše hlídal, včetně času. Český tým začínal a končil spíše intuitivně.

Hypotéza č. 6

Předpokládám, že po sečtení všech branek ve 3 zápasech bude průměr na zápas 2 a více branek.

Tato hypotéza se potvrdila. Na druhou stranu se z mé strany jednalo o velmi skromný odhad, pro takovéto věkové skupiny je typické velké množství gólů, které se zde nedostavily, což může vypovídat i o poměrně vyrovnané hře, případně o kvalitách defenzivy, nebo naopak neúspěchu ofenzivy.

V ruském realizačním týmu zaznívala nespokojenost s ofenzivními úspěchy jejich výběru, což šlo ruku v ruce s oceněním práce české obranné fáze. Bylo poměrně překvapující, že za zápasy padlo takový počet branek, protože v těchto kategoriích je obvyklé, že výsledky jsou jednak výraznější a že branek padá větší průměrné množství. Tyto výsledky mohou napovídat tomu, že se jednalo o poměrně vyrovnaná utkání. Když se konkrétně zaměříme na vstřelené branky, tak můžeme zjistit, že český výběr vstřelil za tři zápasy jednu branku a ostatní dal ruský výběr. Na tréninku českého výběru bylo patrné, že se snaží s hráči pracovat co se týče ofenzivní činnosti, ale vše ze zajištěné obrany, což by mohlo být důvodem pro menší počet obdržných, ale i vstřelených branek. Ruský tým vždy útočil do perfektně zformované české obrany, a proto ruský útok neslavil více úspěchů.

Hypotéza č. 7

Předpokládám, že ruský tým vyhraje ve více než 50 % zápasů.

Tato hypotéza se potvrdila. Ruský tým vyhrál všechny 3 zápasy, což je 100 %. To ukazuje na to, jakou převahu má ruský hokej a kolik práce má před sebou ten český. Na obranu českého hokeje mluvil i hlavní trenér ruské reprezentace, který opakovaně chválil, jaký kus práce český tým U 16 udělal a že kvalita hokeje v Česku opět stoupá. Ruský výběr U 16 je jeden z nejlepších na světě, což dokázal, když 2 měsíce po těchto zápasech vyhrál celý turnaj světové úrovně.

Ruský tým fungoval velice kompaktně a bylo patrné, že i když se jednalo o přípravná utkání, hráči hráli na plno, věděli, co mají dělat, a také to udělali. Pro názornost příklad ze zápasu: český tým vyvážel puk z obranného pásma, hráč nabral rychlost a byl ve středním pásmu, mezi tím jeden ruský útočník vystřídal a nastoupil za něj jiný hráč z útoku, který neměl rychlost. Právě na něj mířil český útočník s pukem a on měl dvě možnosti, postavit se mu

tělem do cesty a zabránit tak útoku, nebo se pokusit mu puk vyrazit hokejkou, což je méně jisté, ale za ním byla připravená ruská obrana. Hráč se bez zaváhání vrhnul tělem proti rozjetému hráči, který do něj v plné rychlosti narazil. Na tomto příkladu je vidět, jak jsou hráči trénováni, vše dělají naplno. Právě takové situace rozhodují zápasy na této úrovni.

Hypotéza č. 8

Předpokládám, že pozápasové protažení u obou týmů bude trvat průměrně 15 a více minut po všech zápasech.

Tato hypotéza se potvrdila. Ruský tým prováděl věnoval protažení velkou pozornost, o čemž svědčí i časová dotace, kterou na tuto část věnovali, bylo to celých 35 minut. Český tým dával na protažení menší časový interval 25 minut, ale i tak se jevílo, že to českým hráčům bohatě stačí. I když se u obou týmů jednalo o pozápasové protažení, tak bylo prováděno zcela odlišným způsobem. Ruský tým věnoval pozornost rolleru, oproti tomu český tým sázel na klasické statické protažení.

Posledních několik let se začal klást větší důraz na protahování, což bylo velmi patrné i na těchto týmech. Ruský tým věnoval pozápasovému protažení velkou pozornost, ihned po zápase všichni vyrazili na společné protahování s rollerem, nejspíše aby byli hráči co nejdříve připraveni do dalších zápasů a možná, aby co nejvíce stihli zregenerovat. Později s hráči trávil čas lékař, který se o ně staral jednotlivě. Co ruský tým ještě pro urychlení regenerace využíval, byl led, který hráči měli namotaný na nohou. Co bylo zajímavé, jak se hráči z Ruska se velice zajímali o své zdraví a také o regeneraci, takže vše, co jim bylo realizačním týmem doporučeno, se snažili dělat pečlivě.

Český tým po statickém protažení po zápase měl také možnost individuální regenerace, ale co se týče četnosti, tak nebyla využívána do takové míry, jako u ruského týmu.

8 Závěry

Ve své práci jsem se zaměřil na předzápasovou přípravu ruské a české reprezentace do 16 let. Svůj výzkum jsem primárně opíral komparativní metodu, a to od ruského a českého týmu. Hlavní zdroj informací bylo pozorování, které jsem po celou dobu turnaje intenzivně praktikoval a tvořil si poznámky, fotky a videa. Následné výsledky jsem konzultoval formou rozhovoru s osobnostmi ledního hokeje a přímo lidmi z obou týmů.

Ze stanovených 8 hypotéz se mi 4 potvrdily a 4 nepotvrdily.

1. V první hypotéze jsem předpokládal že 100 % hráčů z obou týmů využije ranní rozbruslení před zápasy. Po vyhodnocení výsledků bylo patrné, že tato hypotéza se nezakládala na pravdě. **Český tým využíval ranní rozbruslení ve 100 % zastoupení. Z ruského týmu možnost ranního rozbruslení využilo jen 25 % hráčů, což byli brankáři, a také hráči, kteří se ve večerním utkáních nepředstavili.**
2. Druhá hypotéza se týkala předpokladu, že předzápasový oběd bude u české a ruské reprezentace z více než 75 % stejný.
Po prozkoumání vyšlo najevo, že obědové jídlo bylo ze 37 % identické a lišilo se v 63 % případech. Pokud se to převede na konkrétní čísla, tak měli stejná 3 jídla a pět jídel bylo odlišných. S tím, že polévky a hlavní chody se počítaly odděleně.
3. Třetí hypotéza předpokládala, že u obou týmů bude více než 75 % hráčů z tuzemských lig.
Ruský tým měl 96 % hráčů z tuzemské ligy, ale pokud se na to podíváme v konkrétních číslech, tak 4 %, byl jeden hráč, působící v zahraničí. Český tým měl 87 % hráčů z českých týmů a 13 % hráčů ze zahraničí.
4. Ve 4. hypotéze byl předpoklad, že společné rozcvičce budou oba týmy věnovat průměrně více než 25 % z času před rozbruslením.
Ruský tým věnoval společnému rozcvičení průměrně 25 procent z času, který měli před zápasem, což bylo 30 minut. Český tým průměrně strávil společnou rozcvičkou 25 minut, to je 20 % z předzápasového času.

5. Pátá hypotéza předpokládala, že ruský i český tým bude před každým zápasem využívat pokaždé stejné rozbruslení se stejnými cvičeními.

Oba dva týmy pokaždé využívaly 100 % identických cvičení.

6. Následující 6. předpoklad byl, že po sečtení všech branek ve 3 zápasech bude průměr na zápas 2 a více branek.

Celkový počet branek byl 6 ve třech zápasech, což znamená, že průměrně v každém zápase padly 2 branky.

7. Hypotéza sedmá se zaměřovala na zjištění, že ruský tým vyhraje ve více než 50 % zápasů.

Ruský tým vyhrál všechny 3 zápasy, což je 100 %,

oproti tomu český tým nevyhrál ani jedno utkání, což znamená 0 % výher.

8. Poslední 8. hypotéza předpokládala, že pozápasové protažení u obou týmů bude trvat průměrně 15 a více minut po všech zápasech.

Ruský tým věnoval protažení po zápase průměrně celých 35 minut. Český tým dával na protažení menší průměrný časový interval, 25 minut.

Pokud srovnáme všechny zkoumané informace a vyvodíme z toho závěry, tak je patrné, že ruský tým a jeho příprava je více strukturovaná a přesně daná oproti českému výběru. V konečné fázi to nemusí znamenat, že je lepší, prostě ruskému výběru více vyhovuje tento přístup. Celkové působení ruské reprezentace bylo velmi přesné, ať už se jedná o hráče, kteří na srazy docházeli o 5 minut dříve, tak o realizační týmy, které se soustředily, aby vše pro hráče bylo nachystané a v pořádku.

Naproti tomu český přístup, který je více řekněme benevolentní, vyhovuje našemu národnímu týmu. Je potřeba zmínit, že česká reprezentace do 16 let, i když prohrála všechny sledované zápasy, podala vyrovnané výkony a práce realizačního týmu byla oceněna i hlavním trenérem ruské reprezentace, který vyzdvihl, výkonnostní posun českého národního týmu.

Jak bylo zmíněno, tato práce nemá za cíl zjistit, jaký přístup je lepší. Pouze mapovala rozdílnosti v přístupech, metodách, což se poměrně jednoznačně po porovnání zkoumaných

výsledků potvrdilo. Dalo by se říci, že tyto dva přístupy jsou velice odlišné, každý má své výhody, ale i nevýhody, a záleží na trenérovi, ke kterému se přikloní, což je ovšem závislé na hráčích, se kterými pracuje, protože jeden model nemusí vyhovovat všem hráčům.

Tato práce je určena všem, kteří se zajímají o hokej a chtějí se neustále posouvat a zjišťovat nové informace. Tato práce je úzce zaměřena na dva přístupy, ruský a český, a to u reprezentací do 16 let. Tuto práci bych doporučil především všem mládežnickým trenérům, kteří by z ní mohli čerpat. Jsou zde zastoupeny 2 hokejové školy, dva odlišné přístupy, ze kterých by se právě trenéři mohli inspirovat a případně některé prvky zapojit do své práce s mládeží. Dále by tato práce mohla být v hodná pro hráče, kteří zvažují hokejovou kariéru, aby věděli, jaký program hráči denně podstupují.

9 Seznam použitých informačních zdrojů

9.1 Seznam publikací

1. ALTER, Michael J. Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů. Praha: Grada, 1999. ISBN 978-80-7169-763-3.
2. BUKAČ, Luděk. Trénink herní přirozenosti: kouzlo hráčského naturelu. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5054-5.
3. BUKAČ, Luděk a František SUCHAN. Luděk Bukač: moje hokejové století: autobiografie. V Brně: Jota, 2018. ISBN 978-80-7565-332-1.
4. BERNACIKOVA, Martina. Výzkum ve fyziologii zátěže: monografie. Brno: Masarykova univerzita, 2013-. ISBN 978-80-210-6266-5.
5. BUZKOVÁ, K. Strečink, 240 cvičení pro dokonalé protažení celého těla. Praha: Grada Publishing, 2006, 220 s. ISBN 80-24-1342-X.
6. CLARK, Nancy. Sportovní výživa: [obsahuje 71 receptů pro dobrou kondici a sportovní trénink]. Praha: Grada, 2009. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2783-7.
7. CLARK, Nancy. Sportovní výživa. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2014. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4655-5.
8. DOVALIL, Josef. Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink. Praha: Univerzita Karlova, 1988.
9. DOVALIL, Josef. Výkon a trénink ve sportu. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
10. DOVALIL, Josef. Výkon a trénink ve sportu. Josef Dovalil ... [et al.]. Vyd. 1. Praha : Olympia, 2002. 331 s. ISBN 8070337605.
11. FLETCHER, I., DWYER, G. The effect of different dynamic stretch velocities on jump performance. Journal of strength and conditioning research. 2010, roč. 1, č. 24, DOI: 10.1007/s00421-010-1386-x.
12. GRETZKY, Wayne a Kirstie McLellan DAY. 99: hokejové příběhy. Přeložil Hana JEŽKOVÁ. V Brně: BizBooks, 2017. ISBN 978-80-265-0661-4.

13. HÁLKOVÁ, Jitka. Zdravotní tělesná výchova : speciální učební text. Illustrated by Silvie Ryklová. 4. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2005. ISBN 8086586154.
14. HÁLKOVÁ, J. a kol. Zdravotní tělesná výchova. 1. část – obecná. 4. vyd. Praha: ČASPV, 2005. ISBN 80-86586-15-4.
15. CHAMBERS, The Hockey Drill Book: Chapter 1. Running Effective Practices and Drills, Human Kinetics, 2016, ISBN: 1492586188, 9781492586180
16. JEBAVÝ, Radim, Vladimír HOJKA a Aleš KAPLAN. Kondiční trénink ve sportovních hrách: na příkladu fotbalu, ledního hokeje a basketbalu. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-247-4072-0.
17. KOSTKA, V. et al. Jednotný tréninkový systém ledního hokeje I. část – mládež. Edice metodických dopisů. Č. 13. Praha : Olympia, 1975.
18. KOSTKA, V. et al. Lední hokej. Pro trenéry II. třídy. 1. vyd. Praha : Olympia, 1977.
19. KOSTKA Moderní hokej. [1. vyd.]. Praha: Olympia, [1971]. Sport.
20. KOSTKA, V. Moderní hokej. 2. vyd. Praha : Olympia, 1984.
21. KOSTKA, V., ŘEŠÁTKO, J. Lední hokej. Jednotný tréninkový systém. Edice metodických dopisů. Praha : ÚV ČSTV sekce ledního hokeje, 1968.
22. KOSTKA, V., WOHL, P. et al. Trénink mladých hokejistů. 1. vyd. Praha : Olympia, 1979.
23. Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F. & Botek, M. (2010). Trénink kondice ve sportu. Univerzita Palackého, Olomouc.
24. Mezinárodní liga hockeye na ledě. (1908). Praha, Czechia: Ligue de hockey sur glace.
25. PAVLIŠ, Z. [AJ.]. Školení trenérů ledního hokeje: vybrané obecné obory. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2009. SBN 8090006388.
26. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. Sportovní trénink. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
27. PYTLÍK, Jaromír. Hokejové bruslení: trendy ve výuce techniky. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5742-1.
28. Rektořík, Z. (1948). Pravidla ledního hockeye. Praha, Czechia: Sbor rozhodčích OLHČOS.

29. Rudolf, J. (1932). Kanadský hockey: pravidla hry. Brno, Czechia: Moravské nakladatelství.
30. SKOLNIK, Heidi a Andrea CHERNUS. Výživa pro maximální sportovní výkon: správně načasovaný jídelníček. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3847-5.
31. Skotal, O. (1942). Lední Hockey. Brno, Czechia: Moravské nakladatelství.
32. SÜSS, Vladimír a Martin TŮMA. Zatížení hráče v utkání. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 9788024619002.

9.2 Elektronické zdroje

33. <https://lukedelorenzo.wordpress.com/2013/12/31/postural-and-structural-adaptations-in-hockey-players/>]. [3.4.2020] DELORENZO
34. <https://www.ceskyhokej.cz/kalendar-akci/u16-tri-pratelska-utkani-proti-rusku?seasonId=2020> [14.2.2020]
35. <https://en.fhr.ru/teams/?season=14&team=6&tournament=867> [24.2.2020]
36. <https://hodoninsky.denik.cz/galerie/foto.html?mm=jaroslav-zidek-001&back=3971285990-2922-66&photo=1> [2.3.2020] HOCHMAN
37. <http://www.modernhockey.eu/Co-je-to-powerskating.htm>, [12.2.2020] TŮMA
38. <https://sport.ceskatelevize.cz/clanek/hokej/okenko-marka-sykory-jak-probiha-predzapasova-priprava/5bde64830d663b6fe8d54190> [12.2.2020] SÝKORA
39. <https://www.sportsnet.ca/hockey/hockey-101-rules-of-the-game/>, [12.2.2020]
40. Pravidla ledního hokeje 2018 - 2022 - 2. vydání e-kniha. [26.2.2020]

10 Seznam grafů, obrázků, tabulek a příloh

Graf 1 Dopolnední trénink Rusko	49
Graf 2 Dopolnední trénink Česko.....	51
Graf 3 Předzápasové obědy	55
Graf 4 Časové schéma před rozbruslením.....	58
Graf 5 Časové schéma před rozbruslením.....	60
Graf 6 Kde hráči hrají - ruský tým	64
Graf 7 Kde hráči hrají - český tým	65
Graf 8 Počet gólů celkem	66
Graf 9 Počet vyhraných zápasů	67
Graf 10 Čas věnovaný pozápasovému protažení.....	70
Graf 11 Čas na protahování celkem	70
Obrázek 1 Schéma hokejového zápasu	28
Obrázek 2 Rozpis utkání.....	35
Obrázek 3 Zápas Soběslav	36
Obrázek 4 Zápasy Jindřichův Hradec.....	36
Obrázek 5 Program ruského týmu	38
Obrázek 6 Program českého týmu 1/2.....	39
Obrázek 7 Program českého týmu 2/2.....	40
Obrázek 8 Zídek	45
Obrázek 9 Prusenovský	46
Obrázek 10 Výsledky zápasů	67
Tabulka 1 Soupiska ruského týmu.....	42
Tabulka 2 Celkový jídelníček.....	53
Tabulka 3 Jídelníček ruského týmu	53
Tabulka 4 Jídelníček českého týmu.....	54
Příloha 1 Otázky na rozhovor	86
Příloha 2 Evidenční list.....	87

11 Seznam použitých zkratek

ČR	Česká republika
ČSLH	Český svaz ledního hokeje
U16	Pod 16 let

12 Přílohy

Příloha 1 Otázky na rozhovor

Otázky na rozhovor

(určený pro osoby vybrané na rozhovor)

1. Co říkáte na to, že Český tým využíval ranní rozbruslení ve 100 % zastoupení. Ruský tým možnost ranního rozbruslení využilo jen 25 % hráčů, což byli brankáři, a také hráči, kteří se ve večerním utkáních nepředstavili.
2. Proč myslíte, že po prozkoumání vyšlo najevo, že jídlo bylo ze 37 % identické a lišilo se v 63 % případů. Pokud se to převede na konkrétní čísla, tak měli stejná 3 jídla a pět jídel bylo odlišných.
3. Jaké jsou nejspíše důvody proč Ruský tým měl 96 % hráčů z tuzemské ligy, ale pokud se na to podíváme v konkrétních číslech, tak se jednalo o jednoho hráče. Český tým měl 87 % hráčů z českých týmů a 13 % hráčů ze zahraničí.
4. Co myslíte o tom, že ruský tým věnoval rozbruslení 25 procent z času, který měli před zápasem, což bylo 30 minut. Český tým průměrně strávil 25 minut, to je 20 % předzápasového času rozcvičkou.
5. Jak je možné, že oba dva týmy pokaždé využívaly 100 % identických cvičení.
6. Jaký je Váš názor na to, že celkový počet branek byl 6 ve třech zápasech, což znamená, že průměrně v každém zápase padly 2 branky.
7. Co přisuzujete tomu že, Ruský tým vyhrál všechny 3 zápasy, což je 100 %, oproti tomu český tým nevyhrál ani jedno utkání, což znamená 0 % výher.
8. Jaký je Váš názor na to, že ruský tým prováděl věnoval průměrně protažení celých 35 minut. Český tým dával na protažení menší průměrný časový interval, 25 minut.

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta
M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce
Evidenční list**

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				