

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

# DIPLOMOVÁ PRÁCE

2014

Petr Hanzlík

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu



Diplomová práce

**Kondiční příprava mimo led A týmu HC Rytíři Kladno v sezóně 2012/2013**

Vedoucí diplomové práce:  
PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

Zpracoval:  
Bc. Petr Hanzlík

srpen 2014

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně a pouze za použití uvedené literatury.

.....  
Petr Hanzlík

Touto cestou bych chtěl poděkovat PhDr. Radimovi Jebavému, Ph.D. za cenné rady, odborné připomínky a vedení diplomové práce. Dále bych chtěl poděkovat PhDr. Zdeňku Vojtovi za možnost podílet se na tréninkovém procesu a měření hráčů A mužstva HC rytíři Kladno. Rád bych také poděkoval Mgr. Miroslavě Zimové za pomoc při tvorbě a úpravách této práce a v neposlední řadě všem kladenským hráčům sezony 2012/2013 za jejich obětavou pomoc při realizaci a měření.

Svoluji k zapůjčení této diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury správně citovat.

Jméno a příjmení:	Číslo OP:	Datum vypůjčení:	Poznámka:
-------------------	-----------	------------------	-----------

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

## **Abstrakt**

### **Název:**

Kondiční příprava mimo led A týmu HC Rytíři Kladno v sezóně 2012/2013

### **Cíle práce:**

- Analyzovat a porovnat kondiční přípravu mimo led A týmu HC Rytíři Kladno s literaturou.
- Komparace vstupních testů (na začátku přípravného období) s výstupními testy (na konci přípravného období).

### **Metody:**

K dosažení výsledků byla provedena rešerše dostupné literatury a elektronických zdrojů, dále byl proveden řízený rozhovor, odborné konzultace a terénní i laboratorní měření.

### **Odborné otázky:**

- Hledáme souvislosti, jestli platí, že nejlepší hráči z kondičních testů jsou i nejlepší v individuálním hodnocení na ledě - kanadském bodování (branky + asistence)
- Předpokládáme, že všichni hráči, kteří absolvovali celou kondiční přípravu mimo led, budou v závěrečném měření dosahovat lepších výsledků než na začátku přípravy.
- Domníváme se, že největší nárůst zlepšení bude v testech zaměřených na rychlou sílu.

### **Výsledky:**

Získané výsledky a poznatky budou použity pro sestavení a případné úpravy ročního kondičního plánu pro kategorii dospělých.

### **Klíčová slova:**

Lední hokej, kondiční příprava mimo led, HC Rytíři Kladno, silové schopnosti, testová baterie

## **Abstract**

### **Title:**

Off-ice fitness training of HC Rytíři Kladno A team in season 2012/2013

### **Objective:**

To analyze Off-ice fitness training of HC Rytíři Kladno A team.

To compare entry tests (at the beginning of season) with final tests (at the end of the season)

### **Methods:**

The research of available literature and electronic sources was made to achieve the results. Also the regulated interview, specialized consultations, field and laboratory research were used.

### **Professional issues:**

- We look for a linkage that individuals with best results from conditional tests are also best in individual skills on the ice – points (goals and assistance)
- We assume, that all players which completed whole off ice fitness training, will achieve better results at final tests than they did at entry tests.
- We suppose that the biggest improvement will appear in tests related to power strength.

### **Results:**

Results and findings will be used for creation and adjustment of seasonal fitness training plan for adult category.

### **Keywords:**

Ice hockey, fitness off-ice training, HC Rytíři Kladno, force abilities, test battery