

Příloha č. 1: Testování v ledním hokeji

Testování v jakékoli formě a podobě je běžnou záležitostí všech hokejově vyspělých zemí (Kanada, USA, Finsko, Švédsko, Rusko), stejně tak v ostatních profesionálních soutěžích, jako například v basketbalové NBA a americkém fotbalu v NFL. Testování provází hokejisty během celé jejich sportovní kariéry od žákovských kategorií až po dospělé. Metodici ČSLH sestavují testové baterie tak, aby maximálně obsáhly jednotlivé pohybové schopnosti, které jsou pro hráče ledního hokeje důležité. Užívané testy se liší dle věkových kategorií.

- Mladší žákovské kategorie (přípravka – 4. třída) – testování není nijak organizované. Je zcela na trenérech, zda zařadí některé modifikované testy do přípravy. Jedná se především o různé překážkové dráhy, kde se výkony porovnávají pouze v rámci týmu či sezóny (zlepšení určitého hráče za časový úsek).
- Starší žákovské kategorie (5. třída – 8. třída) – testování se provádí u tzv. sportovních tříd, kdy se žáci 6. – 9. tříd účastnili hromadného testování. Toto testování v sobě zahrnovalo 6 testových kritérií, které hodnotí obecnou úroveň rozvoje pohybových schopností (Perič, Studnička, Dovalil, 2003).

Testová kritéria (Měkota – Blahuš 1983):

- běh na 50 metrů (test rychlosti lokomoce)
- hod plným míčem 2 kg (test dynamické síly horních končetin)
- hloubka předklonu (test kloubní pohyblivosti)
- běh 1500 m (test aerobní vytrvalosti)

testová baterie byla doplněna dalšími dvěma testy (dle Pavliše 2000)

- 6ti skok (test dynamické síly dolních končetin)
- překážková dráha (test obratnosti v rychlosti)

Testování v těchto kategoriích je však z velké části na trenérech, kteří si tak ověřují správnost přípravy a progres hráčů dané kategorie.

Poznámka: testování se provádí od sezóny 2000/2001, kdy ještě nebylo rozdělení na mladší a starší dorost a proto se v textu objevuje zmínka o 9. třídě.

- Dorostenecké a juniorské kategorie (mladší dorost, starší dorost, junioři) – testování v těchto věkových kategoriích je řízeno ČSLH a je povinné pro všechny kluby nastupující v extralize nebo lize. Výsledky testů se odesílají na svaz, kde se vyhodnocují a archivují. Testy se rozdělují na testy na ledě, mimo led a funkční testy.

Motorické testy mimo led hráči absolvují ke konci letní přípravy, kdy se jedná o testovou baterii obsahující 10 testů, které hráči provádějí v jasně daném pořadí během dvou dnů. Testové baterie se liší v závislosti na věkových kategoriích.

Testová baterie kategorie mladší dorost:

První den:

1. Rychlost (agility)
2. Rychlost (agility-hokej)
3. Šplh (komplexní síla)
4. 6-ti skok (odrazová síla)
5. Flexibilita (předklon)
6. Flexibilita (sepnutí rukou)
7. Překážka - přeskoky (anaerobní silová vytrvalost)

Druhý den:

8. Běh 3x 200 m (anaerobní vytrvalost)
9. Benčpress opakovaně (silová vytrvalost)
10. Běh 1500 m (aerobní vytrvalost)

Testová baterie kategorie starší dorost a junioři:

První den:

1. Rychlost (agility)
2. Rychlost (hokej)
3. Rychlost (komplex)
4. Šplh (komplexní síla)
5. 6-ti skok (odrazová síla)
6. Flexibilita (předklon)
7. Flexibilita (sepnutí rukou)
8. Překážka - přeskoky (anaerobní silová vytrvalost)

Druhý den

9. Sed-leh (silová vytrvalost)
10. Běh 1500 m (aerobní vytrvalost)

Funkční testy se skládají z Wingate testu a zátěžového testu VO2 max.

Motorické testy během sezóny hráči absolvují na začátku prosince opět ve dvou dnech a v přesně daném pořadí. V testové baterii se objevuje i povinný test na ledě.

Testová baterie kategorie mladší dorost:

První den:

1. Rychlost (agility)
2. Rychlost (hokej)
3. Rychlost (komplex)
4. Šplh (komplexní síla)
5. 6-ti skok (odrazová síla)
6. Flexibilita (předklon)
7. Flexibilita (sepnutí rukou)
8. Překážka - přeskoky (anaerobní silová vytrvalost)

Druhý den:

9. Sed-leh (silová vytrvalost)
10. Test na ledě - 6x54 m

Testová baterie kategorie starší dorost a junioři:

První den:

1. Rychlost (agility)
2. Rychlost (agility-hokej)
3. Šplh (komplexní síla)
4. 6-ti skok (odrazová síla)
5. Flexibilita (předklon)
6. Flexibilita (sepnutí rukou)
7. Překážka - přeskoky (anaerobní silová vytrvalost)

Druhý den:

8. Benčpress opakovaně (silová vytrvalost)
9. Test na ledě - 6x54 m (www.cslh.cz)

- Kategorie dospělých – tato kategorie je specifická především tím, že hokejisté jsou již profesionálové a proto musejí plnit určité podmínky, které jim ukládá jejich smlouva. V české Extralize probíhá testování v rámci celých týmů a složení testových baterií je zpravidla na trenérovi, který určuje jakými testy hráči projdou. V NHL a KHL se hráči na sezónu zpravidla připravují individuálně a proto jsou hráči testováni taktéž individuálně. Mnohé profesionální smlouvy obsahují jasné kritéria, jakých hráč musí během testů dosáhnout, aby splnil smluvní podmínky a mohl nastoupit do přípravného kempu, v kterém se rozhoduje, kdo se probojuje do hlavního týmu.