

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 – Rozdělení klubů do východní a západní konference v NHL (<i>Zdroj: https://www.eliteprospects.com/league/nhl</i>)	16
Obrázek 2 – Schéma vzájemné závislosti pohybových schopností a jejich podskupin (Bomba, 1999)	21
Obrázek 3 – Keiser Air 300 – Stroj na sílu dolních končetin	48
Obrázek 4 – Zercherův dřep (Terry, Goodman, 2018)	53
Obrázek 5 – Chodící výpad stranou do 45 stupňů (Terry, Goodman, 2018).....	54
Obrázek 6 – Good morning – předklon s velkou osou na zádech (Terry, Goodman, 2018)	54
Obrázek 7 – Most na lopatkách s tlaky s kettlebelly (Terry, Goodman, 2018).....	54
Obrázek 8 – Dřep ve vlnách s výskokem (Terry, Goodman, 2018)	55
Obrázek 9 – Výbušné kliky mezi bedýnkami (Terry, Goodman, 2018).....	56
Obrázek 10 – Padavý start (Terry, Goodman, 2018)	56

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 – Přípravné období 1.-4. týden (Hanzlík, 2013)	28
Tabulka 2 – Přípravné období 5.-8. týden (Hanzlík, 2013)	28
Tabulka 3 – Přípravné období 9.-11. týden (Hanzlík, 2013)	29
Tabulka 4 – Přehled pohybových schopností v předzávodním období 1. týden	30
Tabulka 5 – Přehled pohybových schopností v předzávodním období 2.-4. týden	30
Tabulka 6 – Přehled pohybových schopností v předzávodním období 5.-7. týden	30
Tabulka 7 – Početní rozlišení dotazovaných v jednotlivých klubech.....	38
Tabulka 8 – Informace o průběhu sezóny v NHL a české extralize	39
Tabulka 9 – Výhody a nevýhody individuální a kolektivní kondiční přípravy	40
Tabulka 10 – Charakteristika kondiční přípravy mimo led v přípravném období.....	41
Tabulka 11 – Rozdělení kondiční přípravy na jednotlivé fáze	42
Tabulka 12 – Počet tréninkových jednotek a jejich délka v týmu Chicago Blackhawks	42
Tabulka 13 – Počet tréninkových jednotek a jejich délka v týmu Piráti Chomutov	42

Tabulka 14 – Charakteristika kondiční přípravy v přípravném období po nástupu na led	45
Tabulka 15 – Fáze kondiční přípravy na ledě v klubu Chicago Blackhawks	46
Tabulka 16 – Charakteristika kondiční přípravy mimo led v soutěžním období.....	47
Tabulka 17 – 10 nejvyužívanějších cviků pro rozvoj všeobecné síly dolních i horních končetin.....	53
Tabulka 18 – 10 nejvyužívanějších cviků pro rozvoj rychlé a výbušné síly dolních i horních končetin	55
Tabulka 19 – 10 nejvyužívanějších cviků pro rozvoj rychlosti.....	56
Tabulka 20 – Kompletní testování probíhající v klubu Chicago Blackhawks na začátku předsoutěžního období	58

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 – Individuálnost kondiční přípravy.....	49
Graf č. 2, Graf č. 3 – Preference	50
Graf č. 4 – Počet hráčů se zkušenostmi s oběma typy kondiční přípravy	51
Graf č. 5 – Počet hráčů připravujících se pod dohledem trenéra/ podle plánu	51

SEZNAM ZKRATEK

ANP	Anaerobní práh
NHL	Národní hokejová liga
OBR	Obrázek
TJ	Tréninková jednotka
VO ₂ MAX	Maximální spotřeba kyslíku při svalové práci organismu

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – Otázky pro kondiční trenéry.....	3
Příloha 2 – Otázky pro jednotlivé hráče ledního hokeje.....	4
Příloha 3 – Rozhovor s kondičním trenérem Chicago Blackhawks	5
Příloha 4 – Rozhovor s kondičním trenérem Piráti Chomutov.....	11

PŘÍLOHY

Příloha 1 – Otázky pro kondiční trenéry

1. *Probíhá kondiční příprava pod vaším vedením/ve vašem klubu individuálně nebo skupinově? Zdůvodněte.*
2. *V čem jsou podle vás výhody a nevýhody individuální/ skupinové přípravy?*
3. *Kdy se začíná s přípravou na suchu, jak dlouho mají hráči volno po konci sezóny, než začnou trénovat?*
4. *Jaký vliv má délka sezóny na přípravu? Liší se nějakým způsobem příprava, pokud hráči hrají play-off a jejich sezóna trvá déle?*
5. *Používáte před začátkem přípravy testy, podle kterých pak sestavujete tréninky pro jednotlivé hráče?*
6. *Je příprava rozdělena na různá období? Pokud ano:*
 - *Jak dlouho jednotlivá období trvají?*
 - *Co je obsahem jednotlivých období?*
 - *Jak často mají hráči tréninky v těchto obdobích (počet tréninků/ týden), jak dlouhé jsou tréninkové jednotky a probíhají před nebo po tréninku na ledě?*
7. *Kdy se začíná s tréninkem na ledě?*
8. *Jaké je propojení tréninku na suchu a tréninku na ledě? Probíhá mezi Vámi a trenérem na ledě komunikace ohledně obsahu tréninku?*
9. *Dělají se u Vás v klubu testy před začátkem sezóny, které by zhodnotily připravenost hráčů? (kondiční, krevní, psychologické,...) Pokud ano:*
 - *V jakém období ročního tréninkového cyklu?*
 - *Jaké?*
 - *Jsou jejich výsledky ukazatelem, čemu se věnovat v sezóně?*
10. *Jak často probíhají v sezóně tréninky na suchu? (počet TJ/týden) a kdy TJ probíhají?*
11. *Jak jsou TJ v sezóně dlouhé a co je primárně jejich obsahem? Na co se nejvíce v sezóně zaměřujete (udržení úrovně trénovanosti, kompenzace, rozvoj výbušné síly, rychlosti, ...)?*
12. *Jaká je organizace TJ v sezóně? Celá skupina najednou/rozdělení na menší?*
13. *Kolik kondičních trenérů u týmu působí?*
14. *Jak se provádí případná TJ na suchu při zápasech na venkovních hřištích?*
15. *Uveďte prosím 10 nejvyužívanějších cviků pro rozvoj všeobecné síly a rychlé a výbušné síly dolních končetin a horních končetin a rychlosti.*

Příloha 2 – Otázky pro jednotlivé hráče ledního hokeje

- 1. Připravuješ se na sezónu individuálně nebo kolektivně? Vyhovuje ti tento způsob přípravy, nebo bys raději zvolil individuální/kolektivní přípravu?*
- 2. Jaké vidíš výhody a nevýhody v tomto způsobu přípravy?*
- 3. Máš zkušenosti s oběma typy přípravy? Pokud ano, který ti více vyhovuje a proč?*
- 4. Připravuješ se sám podle předepsaného plánu nebo tvé tréninky probíhají pod dohledem trenéra?*
- 5. Pokud se připravuješ podle plánu, plníš všechny TJ tak, jak jsou předepsané, nebo si je upravuješ a jak?*

Příloha 3 – Rozhovor s kondičním trenérem Chicago Blackhawks

1. *Probíhá kondiční příprava pod vaším vedením/ve vašem klubu individuálně nebo skupinově? Zdůvodněte.*

V našem klubu probíhá kondiční příprava individuálně. Nemůžu mluvit za celou NHL, ale vím, že když jsem pracoval s Rangers, tak byla příprava velmi podobná té naší a probíhala také individuálně. Není to tak, jako na vysoké škole, že by celý tým přišel, odtrénoval společně trénink a zase odešel. Mám stanovené časy, kdy jsem v posilovně přítomný a kluci můžou přijít kdy chtějí. Individuální je hlavně z toho důvodu, že každý hráč se potřebuje v tréninku soustředit na něco jiného.

2. *V čem jsou podle vás výhody a nevýhody individuální/ skupinové přípravy?*

Výhody individuální přípravy jsou v tom, že je specificky zaměřená na jednotlivce. Na jeho slabší stránky a dysbalance. Díky tomu, že s hráči mohou pracovat individuálně mohou symetricky rozvíjet všechny aspekty kondice.

Výhody skupinové přípravy jsou v tom, že je to určitě lehčí práce pro kondičního trenéra, který nemusí specificky vytvářet programy pro jednotlivce. Další výhodou je možnost zařazení zajímavých cvičení, například cvičení na spolupráci, kde mezi sebou musí hráči komunikovat a spolupracovat spolu, nebo různé kontaktní drily.

Nevýhodou skupinové přípravy je to, v čem je výhoda individuální přípravy, a to že je napsaný jeden plán, který hráči plní bez toho, aniž by zohledňoval jejich individualitu.

3. *Kdy se začíná s přípravou na suchu, jak dlouho mají hráči volno po konci sezóny, než začnou trénovat?*

Obecně bych řekl že mají volno minimálně 2-3 týdny po skončení sezóny. Znamená to, že jsou bez jakékoliv strukturované formální aktivity, ne bez jakéhokoliv pohybu, jen nemají naplánovaný trénink ode mě.

Toto je ale velmi individuální, ne z pohledu délky sezóny, ale z pohledu energetického výdeje hráčů. Ti, co hrají 25 minut za zápas, potřebují delší čas na regeneraci než hráči, co hrají 8 minut, nebo nehrají vůbec. Takoví hráči fyzicky skoro žádný odpočinek nepotřebují. To se ale bavíme pouze o fyzické stránce. Teoreticky by po fyzické stránce byli hráči schopni všichni ihned okamžitě druhý den začít znovu trénovat, ale víme, že to není pro tělo dobré a že je nutné nechat svaly zregenerovat.

Osobně dám hráčům raději delší volno, a to z jediného důvodu – kvůli psychické regeneraci. Chci, aby se na trénování před sezónou těšili, aby sami měli chuť jít na trénink a

aby se u nich co nejpozději dostavil pocit, že už je příprava mimo led moc dlouhá a že už se nemohou dočkat až začne sezóna.

4. *Jaký vliv má délka sezóny na přípravu? Liší se nějakým způsobem příprava, pokud hráči hrají play-off a jejich sezóna trvá déle?*

Ano, taková příprava je velmi odlišná. Když se podíváme na sezóny, ve kterých jsme byli úspěšní, sezóna končila první, druhý týden v červnu. Začátek přípravy pak byl první týden v červenci. Ale pokud je sezóna krátká jako ta letošní a konec je začátkem dubna, trénovat začínáme už v květnu. Což znamená minimálně 6 týdnů rozdíl v délce přípravy a v delší přípravě jsou úplně jiné možnosti. Samozřejmě oboje má svoje výhody a nevýhody.

5. *Používáte před začátkem přípravy testy, podle kterých pak sestavujete tréninky pro jednotlivé hráče?*

No, já osobně nejsem zastáncem toho, že by se mělo něco testovat jenom proto, aby se to otestovalo, takže ne, nedělám. Pro vysvětlení – testovací protokol pro mě musí mít smysl výsledku tak, abych mohl objektivně vyhodnotit. Ale já už dopředu vím, že když budu hráče testovat po konci sezóny a budu výsledky srovnávat s testy před začátkem předchozí sezóny, což je na konci celé letní přípravy, jejich výsledky budou horší. Horší bude určitě aerobní vytrvalost, síla. U některých hráčů bude výbušná síla pravděpodobně na stejné úrovni, protože je hokej výbušný sport, ale většina aspektů kondice bude horší. Proto v těchto testech nevidím smysl. Význam pro mě má hlavně srovnání testů po konci přípravy, tzn. že srovnávám testy z minulé sezóny s tou aktuální.

6. *Je příprava rozdělená na různá období? Pokud ano:*

– ***Jak dlouho jednotlivá období trvají?***

Ano, je rozdělená, i když pravděpodobně moje dělení bude úplně jiné než tradiční dělení.

Záleží na tom, jak je dlouhé přípravné a předsezónní období, ale obecně mám rozdělenou přípravu na 5-6 fází, kdy každá trvá 3-4 týdny

– ***Co je obsahem jednotlivých období***

Řekl bych, že v žádné z fází se nezaměřuji specificky jenom na sílu, nebo jen na rychlost. V každé této fázi je samozřejmě vždy kladen důraz na nějaký parametr. Ale mým názorem je, že tradiční dělení pro hokej nefunguje. Požadavky na hokej jsou velmi odlišné od ostatních sportů. Protože rozpis zápasů není, myslím, stejný jako je u vás v Česku, tělo

hokejisty, který se připravuje na sezónu v NHL se musí umět adaptovat. To je důvod, proč mám v každé fázi několik metod a několik komplexních podnětů. Na tělo v sezóně působí několik různých podnětů, které tělo stresuje. Například kvůli tomu, jak jsou zápasy v NHL rozepsány, hráči buď málo spí, nebo spí ve zvláštních časech, mají rozhozené cirkadiální rytmy, špatně načasovaná jídla, mnohdy i nekvalitní jídla, tréninky ať už na ledě nebo mimo led nikdy nejsou v pravidelnou dobu. Nic z toho není systematické, a tak se na toto všechno musí tělo hráče připravit již v přípravě, což znamená, že podle mého názoru není produktivní rozdělit systematicky jednotlivé schopnosti a ty trénovat. Řekněme, že nazvu fázi jako fázi pro rozvoj rychlosti. Stejně v ní ale bude například trénink na hraně anaerobního prahu před samotným tréninkem rychlosti, protože hokejista není nikdy naplno odpočatý, proto dělat tradiční trénink rychlosti a pracovat pouze čistě na rychlosti je sice dobré, ale je to hodně limitující. Není to realita, se kterou se hokejista setkává na ledě, při zápase pracují hokejisté v únavě.

Nedělím tak fáze na obecnou a speciální přípravu. Pro moje tréninky je to vlastně řekl bych všechno dohromady, i když samozřejmě hned při startu přípravy nezačnu s vysokointenzivním tréninkem, nejprve budeme dělat strukturální práci, pracujeme na technice, tak aby byla v pořádku, aby všechno v těle pracovalo tak jak má, před tím, než se vrhneme do vysokointenzivního tréninku.

Na začátku přípravy je všechno v nižším tempu, nižší váhy, delší odpočinek, postupně se zátěž zvyšuje.

Každé dva týdny pak cyklují tréninky tak, že parametr, na který kladu důraz v té jedné fázi je stejný, ale metoda použitá v těch dvou týdnech bude odlišná, používám jiné vzorce pohybů. Po dvou týdnech přejdu zase k jinému vzorci, ale ve stejné kategorii.

– ***Jak často mají hráči tréninky v těchto obdobích (počet tréninků/ týden), jak dlouhé jsou tréninkové jednotky a probíhají před nebo po tréninku na ledě***

Na úplném začátku mají hráči tréninky 3x týdně, které trvají delší dobu, i přes dvě hodiny, ale tempo tréninku je velmi pomalé, je v něm spíše více odpočinku než práce, postupně se přidávají tréninky, jsou dlouhé 2 hodiny 4x týdně, 1 hodinu jednou týdně mají regenerační trénink.

Nikdy to nejsou 2 hodiny tréninku, ty 2 hodiny obsahují psychickou přípravu, přípravu na ty jednotlivé pohyby, pak přijde na řadu ten samotný trénink, ve kterém ale pořad je odpočinek a následně potom přichází na řadu regenerace, takže v těch 2 hodinách je 45-40 minut intenzivního tréninku

Obecně probíhají jednotky na suchu před ledem, až v srpnu se může chodit na led buď před nebo po tréninkové jednotce na suchu. v srpnu, když už se chodí na led, tak je na něj kladen větší důraz než na suchou přípravu, a tak když jsi se nepřipravil dostatečně před tím,

ted' už to nedoženeš. Ty tréninky na suchu jsou pořád intenzivní, pořád se dělá kondice, sprinty, ale lehce se to sníží, jakmile přijde na řadu led. Led je v tuto dobu hlavní, a tak nechci tréninkem mimo led ten trénink na ledě zhoršovat.

7. Kdy se začíná s tréninkem na ledě?

Pokud je začátek přípravy v červnu, na led chodíme až po čtvrtém červenci. To znamená, že máme 5 týdnů pouze tréninku na suchu. Pak chodí hráči po dobu 2 týdnů na led 2x týdně, následovně se zvyšuje na 3x týdně, ale pouze dovednostní věci, a dva týdny na začátku srpna chodí 4x týdně. Po druhém týdnu v srpnu už chodí na led 5x až do začátku kempu.

8. Jaké je propojení tréninku na suchu a tréninku na ledě? Probíhá mezi Vámi a trenérem na ledě komunikace ohledně obsahu tréninku?

Ano pracujeme spolu, ale do určité míry se nezajímám o to, co hráči dělají na ledě, v tom smyslu, že pokud chci trénovat sprinty, a i oni dělají sprinty na ledě, stejně je budeme dělat. Protože tohle je jediný čas, kdy hráči mohou tyto tréninky absolvovat, v sezóně a ani v září před sezónou na toto už prostor není. Do zhruba poloviny srpna to, co dělají hráči na ledě, tréninky na suchu neovlivňuje, pak už je větší důraz kladen samozřejmě na led, a to je okamžik, kdy se společně s trenérem, který má na starosti led, domlouváme na tom, co kdo chce dělat, a moje tréninky lehce snižují intenzitu proto, aby hráči na ledě nebyli unavení. Nikdy nedělám nic, co by je příliš unavilo.

9. Dělají se u Vás v klubu testy před začátkem sezóny, které by zhodnotily připravenost hráčů? (kondiční, krevní, psychologické,...) Pokud ano:

– **V jakém období ročního tréninkového cyklu?**

Ano, dělají se testy na přelomu přípravného a předsoutěžního období

– **Jaké?**

Dělá se 13 testů – složení těla, antropometrické měření, biomechanická analýza, testy na pohyblivost, tahová síla, tlaková síla, rotační síla, 3 směry skoků (vertikální, horizontální, laterální), test anaerobního prahu, test na aerobní kapacitu

– **Jsou jejich výsledky ukazatelem, čemu se věnovat v sezóně?**

Ano, výsledky testů mi pak napoví, čemu se věnovat, i když samozřejmě v průběhu sezóny už toho tolik udělat nejde. Samozřejmě hodně hráčů se nepřipravuje se mnou a tak

nemůžu ovlivnit ani jejich nadcházející přípravu. Nejlépe ale můžu pracovat s hráči, kteří tu se mnou trénují, protože o nich vím všechno.

10. *Jak často probíhají v sezóně tréninky na suchu? (počet TJ/týden) a kdy TJ probíhají?*

Na venkovních zápasech, skoro vůbec, maximálně tak jednu, ale pouze 15 minut. Po každém domácím zápase – 4-6 za měsíc, nejsou povinné. Následující sezónu ale budou týmové tréninky 2x za měsíc, které budou povinné.

Na začátku sezóny jsou tréninky na suchu po ledě, později v sezóně už méně, týmově orientované nejsou ty jsou jen po zápasech doma. V tréninkový den jsou tréninky spíše individuální.

Po zápasech probíhají vždy doma.

11. *Jak jsou TJ v sezóně dlouhé a co je primárně jejich obsahem? Na co se nejvíce v sezóně zaměřujete (udržení úrovně trénovanosti, kompenzace, rozvoj výbušné síly, rychlosti)?*

Nejčastěji 15-20 minut pro hráče, kteří hrají zápas. Pokud nehrají zápas tak mají trénink delší.

Zaměřuje se především na udržení dosažené úrovně kondice, protože v sezóně není možnost trénovat 9 hodin týdně tak jako tomu je v přípravné fázi. Nejvyužívanějším jsou v sezóně stroje Keiser, které jsou pro tělo mnohem šetrnější, než kdyby kluci cvičili s volnými váhami.

Některé parametry tréninku se určitě zhorší a méně se trénují, ale to, co se musí určitě trénovat co nejvíce jsou průpravná cvičení, abych se ujistil, že jsou hráči připravení na zápas a jakýkoliv rehabilitační trénink.

12. *Jaká je organizace TJ v sezóně? Celá skupina najednou/rozdělení na menší?*

Mám určené hodiny, ve kterých můžou kluci přijít odtrénovat trénink, ale není to vyloženo tak, že by všichni museli přijít v jednu určitou hodinu a není to povinné.

13. *Kolik kondičních trenérů u týmu působí?*

Jen já. Mám jednoho fyzioterapeuta, který s tréninky pomáhá, ale zaměřuje se spíše na zdravotní stránku věci a pomáhá mi sledovat například techniku provedení. Ale jako kondiční trenér působím pouze já. Ale opravdu bych potřeboval ještě jednoho kondičního trenéra, aby všechna zodpovědnost nepadala na mě.

14. Jak se provádí případná TJ na suchu při zápasech na venkovních hřištích?

Většinou žádné nejsou. Maximálně nějaká 15minutová, která je ale zaměřená jen na věci týkající se mobility, strečinku.

15. Uved'te, prosím, 10 nejvyužívanějších cviků pro rozvoj všeobecné síly a rychlé a výbušné síly dolních končetin a horních končetin a rychlosti.

Všeobecné síly – Zercherův dřep, dřepy s kettlebellem, dřepy jednož, různé modifikace výpadů, „good morning“, různé modifikace shybů, tlaky s kettlebely zatímco hráč drží v mostu na lopatkách, modifikace kliků a různé modifikace tlaků s jednoručními činkami

Rychlé a výbušné síly- „wave squat“, rychlé ruské výpady, různé skoky do stran, modifikace výskoků na bednu, heidenův dřep, trhy s jednoručkami z visu, výrazy nad hlavu s velkou činkou, výbušné kliky mezi bedýnkami, plyometrické cviky

Rychlosti – pro rozvoj rychlosti využívám většinou plyometrických cviků, ale pokud mám nějaké uvést tak: padavý start, stupňované rovinky, sprinty stranou s použitím odporové gumy, starty z různých poloh, variace cvičení agility, sprinty s brzdícími padáky.

Příloha 4 – Rozhovor s kondičním trenérem Piráti Chomutov

1. *Probíhá kondiční příprava pod vaším vedením/ve vašem klubu individuálně nebo skupinově? Zdůvodněte.*

Probíhá kolektivně. Hlavní trenér pouze některým starším hráčům dovolí se připravovat individuálně, ti si pak dělají letní přípravu sami a nastupují až v době, kdy se jde na led.

2. *V čem jsou podle vás výhody a nevýhody individuální/ skupinové přípravy?*

Výhody individuální jsou v tom, že má kondiční trenér méně hráčů a může se jim věnovat, kontrolovat jejich provedení cviků, může nastavit tréninkový plán přímo na určitého hráče a na jeho slabiny.

Výhoda společné je v tom, že někteří mladí hráči neví, jak se připravovat, nemají finanční prostředky na kondičního trenéra. Také je výhodou, že se kluci více motivují, pokud trénují spolu.

Za mě je ale individuální určitě lepší a kdybych mohl, určitě bych v klubu zavedl tu.

3. *Kdy se začíná s přípravou na suchu, jak dlouho mají hráči volno po konci sezóny, než začnou trénovat?*

Záleží na tom, co řekne hlavní trenér, osobně bych jim dal měsíc volno po dlouhé sezóně. Ale většinou mívají hráči volno dva nebo tři týdny.

Když se hraje dlouho a je dlouhá pauza, tak by pak 7 týdnů přípravy bylo málo, nejde rozvinout všechny schopnosti je to krátké. Ideální doba přípravy by měla být 10-12 týdnů

4. *Jaký vliv má délka sezóny na přípravu? Liší se nějakým způsobem příprava, pokud hráči hrají play-off a jejich sezóna trvá déle?*

Vliv to 100% má. Pokud se hraje dlouho, hráči mají menší pauzu na regeneraci. Příprava bude odlišná, protože bude méně času a všechno se musí stihnout.

5. *Používáte před začátkem přípravy testy, podle kterých pak sestavujete tréninky pro jednotlivé hráče?*

Jenom silové testy, zkusí si maximální úsilí pro jedno opakování na mrtvý tah, přemístění, bench, shyby.

6. Je příprava rozdělena na různá období? Pokud ano:

– ***Jak dlouho jednotlivá období trvají?***

– ***Co je obsahem jednotlivých období***

Ovlivňuje to délka přípravy, pokud trvá déle jak 7 týdnů, tak ano.

14 dní přípravná fáze – v té zařazujeme cvičení s vlastní vahou, zpevnění, aerobní trénink pro rozvoj vytrvalosti, obecně bych řekl celkový rozvoj všeobecné kondice

V další fázi se už soustředíme na speciální přípravu pro hokej, tu dělím většinou do dvou částí, kdy v první části se soustředíme na silovou vytrvalost, dynamiku a maximální sílu za použití kontrastní metody. Tato část trvá okolo čtyř týdnů. V druhé části (2 týdny) rozvíjíme především rychlost, ale také pořád sílu a přidáváme cvičení na obratnost a koordinaci

– ***Jak často mají hráči tréninky v těchto obdobích (počet tréninků/ týden) a jak dlouhé jsou tréninkové jednotky***

Tréninkových jednotek děláme 7 týdně, to znamená že ve dvou dnech máme dvoufázové tréninky. Byl bych raději, kdybychom měli pouze jednofázové tréninky, ale dvoufázové jsou u nás takto nastavené, většinou to bývají herní tréninky – fotbal.

Trvají hodinu a půl včetně rozcvičení a závěru, silové tréninky bývají delší než třeba tréninky na silovou vytrvalost a rychlost.

7. Kdy se začíná s tréninkem na ledě?

Po skončení suché přípravy následuje 14 dní volno, pak jdou hráči na led, v tomto volnu mají předepsaný plán, který mají dodržovat. Na led se chodí 2.-3. týden v červenci.

8. Jaké je propojení tréninku na suchu a tréninku na ledě? Probíhá mezi Vámi a trenérem na ledě komunikace ohledně obsahu tréninku? Účastní se hlavní trenér tréninků, popř. zasahuje do nich nějakým způsobem?

Ano spolupracují a vždy to navazuje, podřizuje se tomu, co je na ledě.

9. Dělají se u Vás v klubu testy před začátkem sezóny, které by zhodnotily připravenost hráčů? (kondiční, krevní, psychologické,...) Pokud ano:

Ano, po konci suché přípravy se dělají testy VO2 max a Wingate-30

– ***Jsou jejich výsledky ukazatelem, čemu se věnovat v sezóně?***

Ano, mělo by se na to přihlížet, ale když se trénuje s celým týmem, je těžké to tak připravit, mám k dispozici pouze nějakých 45 minut, všichni dělají stejné věci.

10. Jak často probíhají v sezóně tréninky na suchu? (počet TJ/týden) a kdy TJ probíhají? Před/po ledě, po zápase? Proč?

Řízené 2x týdně + individuálně kdo co potřebuje, když se hrálo 3x, pouze jednou.

Většinou po ledě, mimo sezónu i před – rychlost, ty co po ledě – síla, nikdy nebyl těžký trénink před ledem, priorita byla led.

11. Jak jsou TJ v sezóně dlouhé a co je primárně jejich obsahem? Na co se nejvíce v sezóně zaměřujete (udržení úrovně trénovanosti, kompenzace, rozvoj výbušné síly, rychlosti, ...)?

Krátké 30-40 minut max, tak aby neztratili maximální sílu + dynamiku, většinou kontrastní metoda

3-4 opakování s těžkou váhou + výbušná činnost

12. Jaká je organizace TJ v sezóně? Celá skupina najednou/rozdělení na menší?

Všichni najednou, většinou 2 skupiny jedna 30 druhá 30, toto rozdělení velmi ovlivňuje prostor, který mám k dispozici.

13. Kolik kondičních trenérů u týmu působí?

Jeden, ale určitě by bylo vhodné, aby jich zde bylo více.

14. Jak se provádí případná TJ na suchu při zápasech na venkovních hřištích?

Nedělají se, je to čistě na hráčích, jak si to udělají.

15. Uveďte, prosím, 10 nejvyužívanějších cviků pro rozvoj všeobecné síly a rychlé a výbušné síly dolních končetin a horních končetin a rychlosti.

Všeobecná síla – variace dřepů s olympijskou osou – přední, zadní, mrtvý tah, dřepy jednož, rumunský mrtvý tah, hip thrust, shyby, bench-press, kliky, kliky na bradlech

Rychlá a výbušná síla – přemístění a jeho alternativy, trh a jeho alternativy, tlačení těžkých saní, skoky na bednu (obounož, jednož), skoky přes překážky, trh s jednoručkou, dynamické výrazy nad hlavu s velkou činkou, dynamické kliky s rukama na lavičce, odhody medicinbalu

Rychlost – většinou využívám plyometrické cviky, z cviků přímo na rozvoj rychlosti: tlačení lehkých saní, přeběhy nízkých překážek, akcelerace s odporovými gumami, starty z různých poloh, variace cvičení agility