

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**REPREZENTAČNÍ PŘÍPRAVNÝ KEMP ŽEN V LEDNÍM HOKEJI**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Martina Vonková**

*Tělesná výchova a sport, obor TVS*

Vedoucí práce: Mgr. Petr Valach, Ph. D.

**Plzeň, 2016**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně  
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 10. dubna 2016

.....  
vlastnoruční podpis

## Poděkování

Ráda bych na tomto místě poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce, panu Mgr. Petru Valachovi, Ph.D., za projevenou ochotu a poskytnutou pomoc při konzultování této práce. Velice oceňuji jeho vstřícný přístup jak po profesní, tak po lidské stránce. Rovněž bych ráda vyjádřila své poděkování za jeho cenné připomínky, které mi pomohly k úspěšnému dokončení této práce.

## OBSAH

SEZNAM ZKRATEK .....	2
ÚVOD.....	3
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....	5
1.1 CÍL PRÁCE.....	5
1.2 ÚKOLY PRÁCE .....	5
2 MUŽSKÝ A ŽENSKÝ LEDNÍ HOKEJ – ZÁKLADNÍ RÁMEC A VÝCHODISKA .....	6
<b>2.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA LEDNÍHO HOKEJE</b> .....	6
2.2 HISTORIE MUŽSKÉHO A ŽENSKÉHO HOKEJE .....	7
2.3 ROZDÍLY MEZI MUŽSKÝM A ŽENSKÝM LEDNÍM HOKEJEM.....	7
2.4 ŽENSKÝ HOKEJ VE SVĚTĚ – SOUČASNOST .....	9
2.5 ŽENSKÝ HOKEJ V ČESKÉ REPUBLICE – SOUČASNOST .....	9
3 HARMONOGRAM ZÁVĚREČNÉ ČÁSTI PŘÍPRAVY REPREZENTACE ŽEN .....	11
3.1 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA LEDNÍHO HOKEJE .....	11
3.1.1 Přípravná část .....	12
3.1.2 Hlavní část .....	13
3.1.3 Závěrečná část.....	13
3.2 PROGRAM ZÁVĚREČNÉ ČÁSTI .....	13
3.2.1 Harmonogram tréninků reprezentace žen .....	14
3.3 VYBRANÉ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY – SUCHÁ PŘÍPRAVA .....	16
3.4 VYBRANÉ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY – PŘÍPRAVA NA LEDĚ .....	20
3.4.1 Tréninková jednotka – kondiční trénink.....	21
3.4.2 Tréninková jednotka – předzápasový trénink .....	28
3.4.3 Tréninková jednotka – specializovaný/dělený trénink .....	34
3.4.4 Tréninková jednotka – nácvik herních situací .....	38
3.5 HARMONOGRAM PŘÍPRAVNÝCH ZÁPASŮ REPREZENTACE ŽEN.....	42
3.5.1 Metodicko-taktická příprava .....	43
3.5.2 Regenerace a volný čas po dobru přípravy.....	43
3.6 VYHODNOCENÍ ZÁVĚREČNÉ ČÁSTI PŘÍPRAVY.....	44
3.7 KONEČNÁ NOMINACE .....	44
DISKUZE.....	45
ZÁVĚR .....	47
SOUHRN .....	48
RESUMÉ.....	49
SEZNAM LITERATURY .....	50
SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ .....	51

**SEZNAM ZKRATEK**

MS = mistrovství světa

ČR = Česká republika

## ÚVOD

Téma bakalářské práce „Reprezentační přípravný kemp žen v ledním hokeji“ jsem si vybrala jednak z toho důvodu, že lední hokej je můj nejoblíbenější sport, a jednak také proto, že již od svých deseti let tento sport aktivně vykonávám, a to až doposud. K lednímu hokeji mě přivedl můj otec, který mě do tohoto sportu zasvětil, podporoval mě, byl pro mne oporou nejen v samotných začátcích mé hráčské kariéry, ale také v těžkých chvílích, které u každého sportovce během výkonu sportovní činnosti nastanou. Nesmím opomenout ani zbytek celé své rodiny, která mě po celou tuto dobu rovněž podporuje a pomáhá mi nejen s náročným cestováním, ale také s financemi a se získáváním sebedůvěry a sebeovládání.

Vlastní začátky byly opravdu těžké, v místě mého bydliště nebyl lední hokej na dobré úrovni, především zde nebyla možnost tréninků na ledové ploše, a tak jsem za tréninky a zápasy musela dojíždět do nedalekých měst na jihu Čech. Prošla jsem tak postupně mládežnickými kategoriemi, a to zejména v chlapeckých soutěžích. V hokejovém prostředí jsem trávila a trávím veškerý svůj volný čas. Lední hokej byl zprvu pouze prostředek zábavy, postupem času se stal ale neodmyslitelnou součástí mého života, a to díky nominaci do ženské reprezentace České republiky v ledním hokeji, kde jsem si vybudovala stálou pozici v širším ženském kádru. Mezi moje největší hokejové úspěchy, kromě zařazení do reprezentace ČR, patří získání mistrovských titulů v české i slovenské nejvyšší soutěži ledního hokeje žen.

Bakalářskou práci jsem systematicky rozdělila do úvodu, třech kapitol a závěru. Součástí bakalářské práce jsou také obrázky tréninkových jednotek, které tvoří podrobné a detailní plány přípravného kempu před mistrovstvím světa v ledním hokeji žen.

Pro účely této práce využívám především veškeré osobní znalosti a zkušenosti z oblasti pedagogiky, sportovního tréninku, atletické přípravy a také z vlastní sportovní hráčské činnosti. Má práce se zaměřuje na dění okolo profesionálního hokeje a veškeré komparace, které jsou v práci použity vycházejí právě z profesionální úrovně ledního hokeje.

Práce, jak vyplývá již ze shora uvedeného, není pouhým teoretickým rozbohem, ale snaží se o propojení teoretického a praktického hlediska. Výsledkem je pak jednak obecný a jednak originální pohled na zkoumanou problematiku. Do práce jsou včleněny názory odborné veřejnosti (renomovaných trenérů), které jsou doplněny mým subjektivním

hodnocením a postřehy. V mé práci jsou použity metody deskriptivní, analytické a komparativní.

# **1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

## **1.1 CÍL PRÁCE**

Cílem práce je vytvoření podrobného plánu reprezentačního přípravného soustředění žen v ledním hokeji.

## **1.2 ÚKOLY PRÁCE**

Mezi základní úkoly této bakalářské práce patří:

- zpracování harmonogramu tréninků a srazů před mistrovstvím světa – poslední fáze před odjezdem na mistrovství světa (cca 14 dní)
- vytvoření plánu přípravných zápasů v rámci přípravného kempu
- zpracování tréninkových jednotek pro přípravný kemp v součinnosti se trenérem reprezentace žen



## **2 MUŽSKÝ A ŽENSKÝ LEDNÍ HOKEJ – ZÁKLADNÍ RÁMEC A VÝCHODISKA**

### **2.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA LEDNÍHO HOKEJE**

Lední hokej je v současné době jeden z nejpopulárnějších sportů na celé planetě. Jde o tvořivý, rychlý a kolektivní sport, hraný na ohraničené ledové ploše. Hlavním cílem této hry je dopravit kotouč do branky soupeře pomocí hokejových holí. Hrací doba je 3x20 minut čistého času. Ke každému zápasu nastupuje tým s maximálním počtem 22 hráčů, z nichž minimálně 2 jsou brankáři, zbytek týmu tvoří obránci a útočníci. Na hrací ploše smí však být současně pouze 6 hráčů z jednoho týmu, z toho 5 hráčů v poli a jeden brankář. Počet střídání a pořadí střídání hráčů je neomezené. Důležitou součástí hry jsou rozhodčí, zpravidla jeden hlavní a dva čároví. Po každých odehraných dvaceti minutách následuje pauza, kterou obě mužstva využijí po dobu 15 minut k odpočinku a technicko-taktické poradě. Po skončení základní hrací doby (60 minut čistého času) je stanoven konečný výsledek, a to podle počtu vstřelených a obdržených branek. Utkání může skončit výhrou, prohrou nebo remízou. V posledních letech v případě nerozhodného stavu po základní hrací době následuje ještě tzv. prodloužení, případně samostatné nájezdy. V takovém případě vždy končí utkání buď výhrou, nebo prohrou jednoho z týmů.

Lední hokej se postupem vývoje a moderního pojetí stal jedním z nejrychlejších a nejtvrdějších sportů na světě. Hráči na bruslích, jejichž součástí jsou dva ocelové nože, dosahují vysoké rychlosti a vystřelený puk z hokejové hole přesahuje mnohdy i rychlost 150 km/h. Tato hra je na profesionální úrovni velice náročná, vyžaduje především fyzickou připravenost, vysokou koncentraci, závisí taktéž na technické a taktické připravenosti jedince i celého týmu. (Kostka, 1979)

Centrem dění současného profesionálního hokeje jsou četně opakovaná utkání v dlouhodobé soutěži (tzv. hokejové sezoně). Po těchto utkáních následuje zpravidla finálová pasáž. Utkání tvoří hlavní náplň tréninkového roku, přičemž meritem profesionálních zápasů je soutěživost, profesionální zběhlost, usilovná snaha o vítězství, emocionální zápal, atp. Velký počet utkání, tj. celkový objem zatížení, působí sám o sobě jako vytrvalostní stimul. Problém stálosti formy jednotlivých hráčů spočívá v psychice a ve fyzické připravenosti (zabezpečování dynamičnosti bruslení a techniky). Právě k tomuto požadavku musí směřovat také podpůrný trénink, který je přizpůsoben zápasovému objemu a vyžaduje proměnlivý obsah i zatížení. (Bukač, 2005)

## 2.2 HISTORIE MUŽSKÉHO A ŽENSKÉHO HOKEJE

Mužský lední hokej vznikl koncem 19. století v Kanadě, brzy se rozšířil do Evropy, později částečně i do Asie. První záznam o hokejovém utkání se zaznamenaným výsledkem mezi dvěma týmy pochází ze dne 3. března 1875 z Montrealu. (Gut, 1986)

První ligy profesionálního hokeje vznikly ve Spojených státech amerických krátce po přelomu 19. a 20. století. O hokej byl od samých jeho začátků velký zájem, byl předmětem mnoha diskuzí, a to i mediálních. Postupem času se obměňovala a upravovala pravidla, systémy hry, vybavení hráčů a brankářů, jakož se měnil i celkový dojem z podávaných výkonů jednotlivých hráčů i celých týmů. V současné době představuje tento sport, na vrcholové (profesionální) úrovni, zaměstnání pro tisíce mužů, kteří jsou za svůj odvedený výkon odměňováni tak, jako jsou jiní pracovníci odměňováni za výkon běžných pracovních činností. Nutno však podotknout, že odměna těchto profesionálních hokejistů mnohonásobně převyšuje průměrný měsíční výdělek nejen u nás, ale i v zahraničí.

Ženský hokej se začal rozvíjet v posledních dekádách 20. století, a to zejména na kanadských školách univerzitního typu. V České republice je datování vzniku ženského hokeje obtížné, jelikož není k dispozici žádný záznam ani žádná publikace o ženském hokeji, která by zachycovala konkrétní fakta z historie a následného rozvoje ženského hokeje.

V roce 1987 se konalo první, tehdy ještě neoficiální, mistrovství světa žen, od roku 1990 již pod záštitou IIHF (International Ice Hockey Federation). Právě díky této události se tento sport začal u dívek a žen těšit velké oblibě a lze říci, že od této doby je ženský hokej na vzestupné úrovni. Do České republiky dorazilo nadšení z ženského hokeje později, kolem roku 1993, když v tomto roce odehrála česká ženská reprezentace první oficiální mezinárodní utkání v ledním hokeji.

## 2.3 ROZDÍLY MEZI MUŽSKÝM A ŽENSKÝM LEDNÍM HOKEJEM

Co se týče samotných pravidel této hry, mužský hokej je znám především svou tvrdou hrou tzv. „tělo na tělo“. To však v ženském hokeji neplatí. V ženském ledním hokeji platí pravidlo, které zakazuje ženám hrát tělem, a tak zatímco muži preferují časté střety u mantinelů, u žen je jakýkoliv kontakt považován za nedovolenou hru tělem. Ač se zdá toto pravidlo, vzhledem ke stavbě těla a tělesným dispozicím žen, vhodné, většina hráček ho naopak odsuzuje. V zápalu hry pak musí mít hráčky vždy na paměti, že hra tělem je zakázaná, přičemž pokud toto pravidlo nerespektují, následuje menší nebo větší

trest v podobě několikaminutového vyloučení hráčky, který si odpyká na trestné lavici. V ženském hokeji musí mít každá hráčka, bez rozdílu věku, celoobličejový ochranný kryt, což u mužského hokeje platí jen do věku 18 let. V ostatním jsou pravidla ženského a mužského hokeje stejná.

Rozdílná pravidla však nejsou jedinou odlišností ženského a mužského hokeje. Ženský hokej, na rozdíl od mužského hokeje, nemůžeme označit jako ryze profesionální sport. Pro aktivní hráčky je lední hokej pouze formou zábavy, nejsou za své sportovní výkony odměňovány. Jistou výjimkou z tohoto pravidla jsou státy Severní Ameriky (Kanada a USA) a Ruska, kde se v poslední době snaží posunout ženský hokej na profesionální úroveň, a to včetně adekvátních odměn pro hráčky ledního hokeje.

Dalším rozdílem je zcela určitě kvalitativní hledisko, což je dáno zejména základním fyziologickým pojetím muže a ženy. Jiná stavba těla, muskulatura a mnohé další atributy neumožňují ženám dosahovat takových výkonů jako mužům, což platí nejen v hokeji, ale samozřejmě i v jiných sportech.

Odměny náležející profesionálním hokejistům od jejich zaměstnavatele, hokejového klubu, jsou dalším rozdílem, který je pro mužský a ženský hokej příznačný. Finanční odměny jsou v ženském hokeji spíše symbolické, než aby se dalo s jejich pomocí zabezpečit sebe, případně celou rodinu. Proto v ženském hokeji vystupuje do popředí hledisko společenské – „hokej jako zábava“, když ženský hokej, jako „pracovní činnost“, zatím v současné době nemá nejen u nás, ale i ve světě, uplatnění.

Stejně jako vyčnívají některé významné rozdílnosti mezi ženským a mužským hokejem, nelze si nevšimnout i jistých podobností či vzájemného propojení tohoto sportovního odvětví. V žákovských a dorosteneckých hokejových soutěžích (chlapeckých) hraje a „hokejově vyrůstá“ většina dívek. Je tomu tak proto, že žákovské a dorostenecké soutěže dívek, vyjma Kanady a USA, zatím neexistují. Věkový i fyziologický rozdíl mezi dívkou navštěvující základní školu a dospělou ženou je přitom markantní, a tak je pro dívky v tomto věku mnohem přínosnější, hrát se svými vrstevníky raději chlapecké soutěže. Soupeření s chlapci je pro ně jednak velkou motivací, jednak je velmi důležité pro jejich další výkonnostní rozvoj. Nutno však podotknout, že v chlapeckých soutěžích je hra tělem povolena, a tak se dívky tomuto pravidlu musí přizpůsobit. Hraniční mezi těchto smíšených hokejových družstev je zhruba kategorie staršího dorostu (věková hranice cca 17 let), kdy dívky přestávají být schopny svým výkonem oponovat stále vyspělejšími a fyzicky zdatnějšími hokejistům. V této kategorii se pro dívky stává lední hokej tak trochu nebezpečným sportem, kterému sice ještě stavba těla a tělesné dispozice ve většině případů

odpovídají, ale juniorské kategorie chlapců už jsou pro dívky vysloveně nevhodné a nebezpečné. Proto jsou dívky a ženy okolo věkové hranice osmnácti let nuceny přecházet do ženských týmů, které představují jedinou možnou alternativu, jak si zahrát v budoucnu profesionální lední hokej.

## 2.4 ŽENSKÝ HOKEJ VE SVĚTĚ – SOUČASNOST

Jak naznačuje již shora uvedená kapitola o historii mužského a ženského hokeje, mezi nejlepší ženské hokejové týmy na světě patří ty zámořské – Kanada a Spojené státy americké. Kanada i Spojené státy americké hrají lední hokej na nejvyšší úrovni, a to zejména díky kvalitnímu zázemí, které nemá v ženském hokejovém světě obdoby. Přístup k výchově, tréninku a odpovědnosti je téměř na profesionální úrovni srovnatelné s muži. Hlavní motivací žen v ledním hokeji je snaha prosadit se v dobře hrajícím týmu a dostat se na pomyslný vrchol svých možností. Jde tedy především o osobní pocit z „dobře odvedené práce“, která není adekvátně finančně ohodnocena.

Mezi další státy, které se snaží přiblížit hokejovým velmocím ze Severní Ameriky, patří například Švédsko, Finsko, Rusko nebo Švýcarsko. V těchto zemích se snaží vybudovat obdobné podmínky jako v zámoří. Snahou je samozřejmě získat lepší postavení a umístění při světových akcích, ať už při mistrovství světa nebo na olympijských hrách.

V zámoří se ještě v minulém roce hrál převážně tzv. ženský univerzitní hokej. Po dokončení univerzity (vysoké školy), tak pro mnohé ženy hokej skončil a hokejistky neměly kde pokračovat. Novým východiskem pro tyto „starší“ hráčky je od září 2015 zcela nová profesionální ženská liga (NWHL).

## 2.5 ŽENSKÝ HOKEJ V ČESKÉ REPUBLICĚ – SOUČASNOST

Ani Česká republika nezahálí a snaží se dohnat nejen evropskou, ale také zámořskou hokejovou elitu. Ovšem některé snahy o zlepšení úrovně českého ženského hokeje jsou spíše kontraproduktivní. Mnohé hráčky, které dosahují na české poměry nadstandardní úrovně, se snaží vyhledat další angažmá v zahraničí.

V současné době je ženský hokej v České republice systematicky rozdělen do několika skupin. Jedná se o skupinu českou „A1“, skupinu moravskou „A2“ a o druhou českou skupinu „B“, která je mnohými označována jako amatérská. Vítězové skupin A1 a A2 se na samotném konci sezóny účastní finálových bojů, ke kterým se automaticky připojují již předem vybrané dva týmy z Čech a Moravy. Ve skupině A1 nastupuje šest

týmů, ve skupině A2 a B nastupuje týmů pouze pět. Každá skupina se hraje čtyřkolově - každý s každým. Tento herní model je zakončen závěrečným turnajem, nazvaným jako „final four“. Závěrečný turnaj rozhodne o vítězi české ženské ligy, jakož i o dalším umístění zbylých celků. Ligová kola se převážně odehrávají o víkendech nebo ve svátcích, jelikož většina hráček studuje nebo vykonává výdělečnou činnost.

Česká soutěž, resp. její systém je značně komplikovaný. Jeho prezentace vyvolává na mezinárodní scéně četné dotazy, jelikož většině představitelům z jiných zemí připadá tento systém jako nepochopitelný a dosti nešťastný. Je však známou skutečností, že česká ženská hokejová reprezentace za světovými hokejovými velmocemi zatím zaostává.

### 3 HARMONOGRAM ZÁVĚREČNÉ ČÁSTI PŘÍPRAVY REPREZENTACE ŽEN

Závěrečná část přípravy reprezentace žen před mistrovstvím světa v ledním hokeji je časové období, které lze vymezit jako období cca 14 dní před odjezdem na mistrovství světa. Tato fáze přípravy je pro reprezentační kolektiv klíčová, a to zejména ze dvou hledisek.

Prvním hlediskem je vytvoření týmu, resp. povolání takových hráček, které po mentální stránce obohatí tým, čímž dojde právě k vytvoření celistvého kolektivu. „*Lední hokej jako kolektivní sportovní hra velmi výrazně závisí na týmovém a herním výkonu. Často družstvo, které nemá tak výrazné individuality, poráží díky své týmové hře soupeře, kteří jsou po individuální stránce na vyšší úrovni.*“ (Pavliš, 1995, s. 207)

Toto hledisko zahrnuje především psychologické a společenské aspekty, které jsou v mnoha případech pro chod týmu zcela klíčové. V probíhající sezoně se jednotlivé hráčky z různých ženských týmů potkávají jako soupeřky v ženské lize, což z nich činí mnohdy nesmiřitelné rivalky. V reprezentačním družstvu pak musí na předcházející nesváry rychle zapomenout, vzájemně spolupracovat, chovat k sobě úctu a držet při sobě. Cílem této závěrečné fáze je tak utvořit jednotné seskupení vybraných hráček (převážně z různých týmů), které spolu po dobu závěrečné fáze trénují a bydlí a vzbudit v nich vzájemné sympatie tak, aby dosáhly jakési vnitřní harmonie. (Perič, 2002)

Druhým hlediskem, které je pro závěrečnou fázi stěžejní, je především fyzická, ale také technická a taktická připravenost. Toto hledisko bude přiblíženo v následující kapitole, a to zejména s akcentem na tréninkovou část, tzv. tréninkové jednotky.

Je pak velmi důležité zohlednit obě zmiňovaná hlediska a vytvořit mentálně vyzrálý, soudržný a psychicky odolný tým, a taktéž tým, který bude výborně fyzicky, technicky a takticky připravený. Tento cíl má každá závěrečná část přípravy, která směřuje k vrcholu sezóny – mistrovství světa.

#### 3.1 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA LEDNÍHO HOKEJE

Tréninková jednotka je považována za základní organizační celek tréninkového procesu. Prostřednictvím tréninkových jednotek se uskutečňují dlouhodobé tréninkové záměry v konkrétní podobě. Plní se tak jednotlivé úkoly předem stanovených a příslušných mikrocyklů. Délka tréninkové jednotky není pevně stanovena, avšak trvání jednoho cyklu může být od 45 minut do několika hodin (1-2). Kratší tréninkové jednotky lépe udrží

koncentraci hráček, naopak často opakované delší tréninky mohou přinášet stereotyp a tlumit dynamičnost. (Pavliš, 1995)

Tréninkové jednotky se v zásadě dělí na 3 části:

- a) přípravná část (někdy nazývaná jako úvodní a průpravná část)
- b) hlavní část
- c) závěrečná část

### **3.1.1 PŘÍPRAVNÁ ČÁST**

Slouží jako příprava organismu a psychiky sportovce na tréninkové zatížení a plnění hlavního úkolu tréninkové jednotky. Plní následující dílčí úkoly:

- psychologickou přípravu
- přípravu pohybového aparátu
- přípravu k pohybové činnosti

Rozlišujeme dvě základní přípravy na zátěž, a to přípravné rozcvičení mimo led a přípravné rozcvičení na ledě. Fyziologickým požadavkem rozcvičení mimo led je zahřátí organismu. Cílem je rozběhnout aktivitu, metabolismus a svalové tkáně. Souběžným efektem je postupné zapracování činných svalů. Intenzita pohybu je nízká až střední. Součástí rozcvičování může být jízda na rotopedu, gymnastická cvičení a protažení. Mnozí specializovaní kondiční trenéři pro lední hokej doporučují jízdu na rotopedu v délce 10 minut jako ideální prostředek na zahřátí a prokrvení svalstva v počátku rozcvičování. Vše se samozřejmě odvíjí od potřeb jedince, proto je potřeba rozcvičení předem naplánovat a poté uzpůsobit, případně sjednotit. Následné pořadí cviků je libovolné. Celková délka rozcvičení se tedy může pohybovat v rozmezí 20-30 minut, přičemž na úplný závěr zařazujeme několik silově dynamických vstupů. Příprava na utkání bývá více emočně doprovázena a je kladen důraz na větší koncentraci daného sportovce před sportovním výkonem. Při počátečním rozcvičení na ledě se doporučuje zahajovat obratnostním bruslením prokládaným protahovacími cviky, dále pak nácvikem techniky a rozvojem rychlosti. V ledním hokeji to v zásadě znamená bruslení s holí, ovládání a vedení kotouče, přihrávky a střelbu.

Této části tréninku je vhodné vymezit 15-20 minut dle potřeby hráčů. Obsah i struktura přípravné (úvodní) části nejsou libovolné. Měly by vycházet z celkového záměru hokejové tréninkové jednotky.

### **3.1.2 HLAVNÍ ČÁST**

V této části se plní hlavní cíle tréninku. Obsahem jsou většinou konkrétní pohybové schopnosti a dovednosti, částečně jejich kombinace. Ke splnění jsou využity tyto hlavní úkoly:

- udržení nebo rozvinutí jednotlivých úrovní pohybových schopností (koordinace, rychlost, síla a vytrvalost) nebo kondice jako celku pro lední hokej
- nácvik a stabilizace techniky a taktiky v ledním hokeji
- upevnění struktury sportovního výkonu

Stavba hokejové tréninkové jednotky je dána především cílem, kterého chce trenér společně s kolektivem dosáhnout. (Pavliš, 1995)

### **3.1.3 ZÁVĚREČNÁ ČÁST**

Důležitý úkol zajišťuje část závěrečná. Uskutečňuje plynulý přechod od vysokého tréninkového zatížení k postupnému uklidnění a návratu všech funkcí do původního stavu. Obsah závěrečné části je závislý na charakteru zatížení v části hlavní a musí s ním být v souladu.

Této části by se mělo věnovat 5-10 minut podle délky předchozího tréninku. Jedná se zejména o vybruslení (uvolnění nohou) a statická cvičení (strečink). I zde rozlišujeme dvě podoby závěrečné části. Na ledové ploše již zmíněné vybruslení, mimo ledovou plochu zejména takový druh aktivity jako je strečink, případně zařazujeme kompenzační cvičení. Hlavním záměrem je plynulými a volně prováděnými pohyby uklidnit svaly, které v hlavní části tréninku pracovaly. (Pavliš, 1995)

## **3.2 PROGRAM ZÁVĚREČNÉ ČÁSTI**

Tato kapitola znázorňuje navrhovanou podobu programu pro přípravné období poslední fáze před odjezdem na mistrovství světa. Tento program zpravidla zahrnuje následující:



- harmonogram tréninků reprezentace žen
- harmonogram přípravných zápasů reprezentace žen
- metodicko-taktická průprava
- regenerace a volný čas po dobu přípravy

Program závěrečné části sestavuje realizační tým reprezentace žen, který se skládá z hlavního trenéra, jeho asistentů, kondičního trenéra a dalších členů, mezi které patří například fyzioterapeut, lékař a team manager.

### **3.2.1 HARMONOGRAM TRÉNINKŮ REPREZENTACE ŽEN**

Hokejový trénink se řídí všeobecnými zásadami pro cvičební jednotku. Zpravidla je rozdělen na dvě části. Část, kterou upřednostňujeme nejvíce, se odehrává na ledové ploše, druhá, avšak stejně důležitá je pak mimo led, kterou označujeme jako suchou přípravu. Jsou to dva neoddelitelné celky, bez kterých je takřka nemožné zlepšovat výkony hráčů a hráček na profesionální úrovni. Obě dvě tyto fáze tréninků vyžadují dlouhodobé propojení a pouze jejich důsledným dodržováním roste výkonnost sportovců, kteří hrají lední hokej.

#### **Trénink mimo led**

O přípravu na „suchu“ se stará zpravidla kondiční trenér, který absolvuje všechna soustředění a je s reprezentačním týmem ve stálém kontaktu. V této části tréninku musíme dbát na rozvoj silových schopností svěřenkyň a udržování jejich kondice. Pro trénink mimo led kondiční trenér využívá především tělocvičny, rozcvičovny, posilovny či atletické stadiony. Suchá příprava je zařazována před tréninky na ledové ploše, ale i po trénincích na ledové ploše. Tréninky se odvíjejí od koncepce kondičního trenéra, zohledňuje se však i možnost využití tělocvičen, časové rozvržení tréninků na ledě, mnohdy i aktuální stav únavy hráček.

Kondiční trenér má na starosti taktéž přípravnou část před tréninkem na ledové ploše a závěrečnou část po odchodu z ledové plochy. V přípravě před tréninkem se věnuje nastartování pohybového aparátu, srdečně cévního a dýchacího aparátu. V závěrečné části věnuje pozornost zklidnění organismu, následnému urychlení regeneračních procesů a komplexní sestavě kompenzačních cvičení.

„V tréninkové týmové jednotce trenér zadá úkol, spustí činnost, dohlíží a řídí průběh.“  
(Bukač, 2005, s. 201)

Součástí práce kondičního trenéra je taktéž zapracování hráček před zápasy do optimálního zápasového nasazení. Pozornost se věnuje především kvalitnímu zahřátí organismu, přechodu od statických cvičení k dynamickým cvičením a protažením zejména tonických svalů, které mají tendenci se zkracovat. Po zápasech se snaží o rychlejší odstranění únavy, která se zápasovým vyčerpáním nahromadí.

### Trénink na ledové ploše

Tato část přípravy je specifická opakováním standardních dovedností jako je bruslení, střelba, aj. Prvotní činnosti po vstupu na led jsou především ty s důrazem na souhru, bruslení, držení hole a vedení kotouče. Nejdůležitější je pestrost a střídání cvičení, mezi kterými je určitá posloupnost. Kondiční a dovednostní propojení je podmínkou každého hokejového tréninku. (Pavliš, 1995)

Vnímání pokusu, úspěchu a chyb vede k postupnému chápání herního smyslu. Hráč vidí, hodnotí a proměnlivě reaguje. Nutná je dostatečná koncentrace a plnění příkazů, které hlavní trenér nebo asistent trenéra vymezí. O trénink na ledové ploše se stará již zmíněná skupina trenérů, která musí pracovat jako jeden celek a měla by mít stejný pohled na koncepci tréninků a zápasů, herních systémů, složení hráčského kádru a dalších důležitých složek, které tvoří jeden tým a stanovují jeden cíl.

**Tabulka 1 - Rozpis tréninkových jednotek**

<b>Datum</b>	<b>Den</b>	<b>Čas</b>	<b>Místo tréninkové jednotky (TJ)</b>	<b>Typ tréninkové jednotky (TJ)</b>
14. 3. 2016	Pondělí	11:00 – 11:30	Mimo led	Kondiční
		12:00 – 13:15	Na ledě	Kondiční
		18:00 – 18:30	Mimo led	Zpevňovací
		19:00 – 20:15	Na ledě	Kondiční
15. 3. 2016	Úterý	9:00 – 10:00	Mimo led	Kondiční
		10:30 – 11:30	Na ledě	Kondiční
		16:00 – 16:30	Mimo led	Zpevňovací
		17:00 – 18:15	Na ledě	Kondiční

16. 3. 2016	Středa	9:00 – 10:00	Mimo led	Kondiční
		10:30 – 11:30	Na ledě	Herní situace
		16:00 – 16:30	Mimo led	Zpevňovací
		17:00 – 18:15	Na ledě	Kondiční
17. 3. 2016	Čtvrtek	9:00 – 10:00	Mimo led	Rychlostní
		10:30 – 11:30	Na ledě	Herní situace
		16:00 – 16:30	Mimo led	Zpevňovací
		17:00 – 18:15	Na ledě	Kondiční
18. 3. 2016	Pátek	9:00 – 10:00	Mimo led	Rychlostní
		10:30 – 11:30	Na ledě	Herní situace
		16:00 – 16:30	Mimo led	Zpevňovací
		17:00 – 18:00	Na ledě	Specializovaný/ dělený

### 3.3 VYBRANÉ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY – SUCHÁ PŘÍPRAVA

#### Rozcvičení

Zahřátí: 10 minut klus, jízda na kole (rotoped) nebo přeskoky přes švihadlo

Aktivace nohy: 2 – 4 série, po dvaceti opakováních

- rovně (nohy směřují rovně)
- věčko
- kruh

Aktivace nohy – dynamika: 4 série, po dobu 10 s

- frekvence nohou na místě
- frekvence nohou – panák
- kotníkový maximální odraz (do výšky)

Aktivace střed těla: 2 – 4 série, každé cvičení po dvaceti opakováních

- v podporu na předloktí - zdvih na levém boku (s výdrží)
- podpor na předloktí ležmo, posun lokty – špičky
- v podporu na předloktí - zdvih na pravém boku (s výdrží)

nebo:

- v podporu na předloktí – rotace pod sebe na levém boku (s výdrží)
- vzpor, posun lokty – špičky
- v podporu na předloktí – rotace pod sebe na levém boku (s výdrží)

### Po tréninku

Série A: 4 série, každé cvičení po dvaceti opakováních

- v podporu na předloktí - zdvih na levém boku (s výdrží)
- v podporu na předloktí - zdvih na pravém boku (s výdrží)
- v podporu na předloktí rovně – zdvih do vzporu (levá a pravá ruka střídavě)

Série B: 4 série, každé cvičení po dvaceti opakováních

- zkracovačky ke stropu
- zkracovačky mezi kolena
- břicho sklopené nohy
- břicho sklopené nohy do „V“

Série C: 4 série, každé cvičení po dvaceti opakováních

- wallslide – ramena
- kotníkový maximální odraz (do výšky)

Zklidnění: 10 minut klus, jízda na kole (rotoped) + protažení nebo kompenzační cvičení

### Trénink č. 1

Série A: 4 série, každé cvičení po deseti opakováních

- dřep
- výpad vpřed
- dřep do výskoku
- frekvenční skip

Série B: 4 série, každé cvičení po deseti opakováních

- výpad vpřed – levá noha
- frekvenční skip
- výpad vpřed – pravá noha
- frekvenční skip

### Trénink č. 2

Série A: 4 série, každé cvičení po deseti opakováních

- výskok na bednu
- frekvenční skip
- výskok na bednu
- frekvenční skip

Série B: 4 série, každé cvičení po deseti opakováních

- boční step – levá noha
- bruslařský přeskok
- boční step – pravá noha
- frekvenční skip

### Trénink č. 3

Série A: 4 série, každé cvičení po deseti opakováních

- výpad ve skoku s výměnou přední nohy
- frekvence nohou s posunem vpřed
- frekvence nohou - panák
- břicho – sklopené nohy

Série B: 4 série, každé cvičení po deseti opakováních

- z pravé nohy odraz, dopad zpět na pravou
- frekvenční skip
- z levé nohy odraz, dopad zpět na levou
- sumo dřep do výskoku (široký dřep)
- frekvenční skip

### Trénink č. 4

Série A: 4 série, každé cvičení po deseti opakováních

- sumo dřep (široký dřep)
- břicho sklopené nohy do „V“
- kotníkový odraz (do výšky)
- frekvence nohou na místě

Série B: 4 série, každé cvičení po deseti opakováních

- výpad vzad – levá noha
- břicho sklopené nohy do kruhu
- výpad vzad – pravá noha
- frekvenční skip

### Trénink rychlosti jako hlavní tréninková jednotka:

V této části volíme především běžecká cvičení na výbušnost, změnu směru a na koordinaci. Dle nákresu jsou od sebe všechny značky vzdáleny na 10 metrů. Vždy je potřeba si vzdálenost naměřit a označit. Každé ze šesti cvičení se provádí šestkrát bez pauzy. Pauza mezi sériemi je 3 – 5 minut.

Po zahřátí na začátku zařazujeme běžeckou abecedu na cca 20 metrů. Soubor cviků opakujeme ve dvou sériích, všechny následující cviky postupně za sebou: liftink, skipink, předkopávání, zakopávání, skipink pozpátku, aj.

#### Zásobník cvičení:

##### 1. cvik

popis: Vycházíme vždy z hlavního bodu a vracíme se vždy zpět do hlavního bodu. Opakujeme ve čtyřech sériích.

- vpravo dopředu → brzda → zpět pozadu
- vlevo dopředu → brzda → zpět pozadu
- středem dopředu

##### 2. cvik

popis: Vycházíme vždy z hlavního bodu a vracíme se vždy zpět do hlavního bodu. Opakujeme ve čtyřech sériích.

- vpravo → boční step → brzda → boční step zpět → výběh vpřed

##### 3. cvik

popis: Vycházíme vždy z hlavního bodu a vracíme se vždy zpět do hlavního bodu. Opakujeme ve čtyřech sériích.

- vlevo → boční step → brzda → boční step zpět → výběh vpřed

##### 4. cvik

popis: Z hlavního bodu měníme směr běhu střídavě, cvik je ukončen výběhem ze stanoviště. Opakujeme ve čtyřech sériích.

- výběh vpřed → brzda → pozadu zpět → boční step doprava → výběh vpřed

##### 5. cvik

popis: Z hlavního bodu měníme směr běhu střídavě, cvik je ukončen výběhem ze stanoviště. Opakujeme ve čtyřech sériích.

- výběh vpřed → brzda → pozadu zpět → boční step doleva → výběh vpřed

## 6. cvik

popis: Z hlavního bodu měníme směr běhu střídavě, vracíme se vždy zpět do hlavního bodu. Opakujeme ve čtyřech sériích.

- výběh vpravo → brzda → boční step vlevo → brzda → pozadu zpět
- výběh vlevo → brzda → boční step vlevo → brzda → pozadu zpět

### 3.4 VYBRANÉ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY – PŘÍPRAVA NA LEDĚ

Tréninky v poslední fázi před mistrovstvím světa jsou zaměřeny zejména na kondiční složku, později se přechází k tréninku herních situací, do kterých neodmyslitelně patří hra 1-1, 2-1, 3-2, hra v rovnovážném stavu, zakládání útoku, nácvik přesilové hry, hry v oslabení, aj.

Trenér České reprezentace chce zaměřit svou pozornost především na střelbu, která je pro ženský tým největší slabinou. Tréninky budou směřovány na rychlé zakončení a tlak do brankoviště. Cílem tréninkových jednotek bude zlepšení obranné činnosti ve třetině, následně nácvik přesilových her a her v oslabení.

#### Kondiční trénink

Cílem kondičního cvičení je rozvoj rychlostní a krátkodobé vytrvalosti s důrazem na techniku bruslení, koordinaci, obratnost a časté změny směru. Cvičení je třeba organizovat intervalovou metodou, při které se vedle intervalu zatížení a odpočinku střídají různé způsoby bruslení. Kondiční trénink má mnoho podob, ať již obsahových nebo takticko-organizačních. Může se jednat o cvičení jednotlivců, dvojic nebo o hromadnou formu (např. proudová cvičení). Především by měl být respektován princip komplexnosti a výběr by měl postihnout veškeré podstatné svalové partie i různorodé pohyby.

#### Trénink herních situací

Trénink herních situací se odvíjí od plánu hlavního trenéra, od jeho dlouhodobé práce při sestavování podrobných tréninkových jednotek zaměřených na tyto činnosti. V hokejových utkáních mnohdy dochází k situacím, na které musí být družstvo připraveno, a to může být dosaženo jedině kvalitním tréninkem, kdy dochází k nácviku všemožných podob „hry“.

## Předzápasový trénink

Předzápasový trénink je charakterizován nižší intenzitou, ale vyšší kvalitou. Trenéři zde preferují především nácviky, rozchytání brankářů s rychlým zakončením a samostatnými nájezdy. Dále se snaží o navození správné týmové pohody a zvýšení morálky.

### 3.4.1 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – KONDIČNÍ TRÉNINK














Tréninková jednotka je zaměřena na kondiční trénink. Drtivá většina cvičení na kondiční trénink se provádí s kotoučem, cvičení lze modifikovat i bez kotouče.

Úvodní část:

- společný sraz u tabule, vysvětlení tréninkové jednotky, pozitivní motivace
- zapracování jednotlivců

Průpravná a hlavní část:

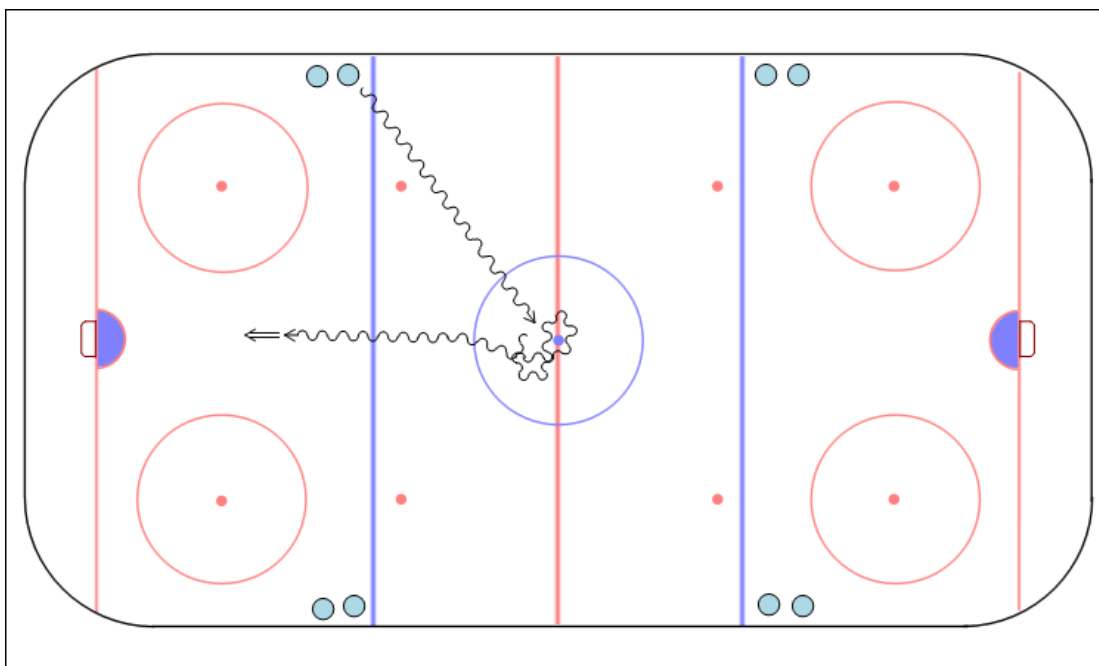
#### Legenda:

Značení	Popis
	Útočník
	Obránce
	Jízda vpřed bez kotouče
	Jízda vpřed s kotoučem
	Brzda
	Jízda vzad
	Střela
	Laterální pohyb
	Branka
	Kotouče
	Kužel
	Překážka
	Trenér



### 1. cvičení (Obrázek 1)

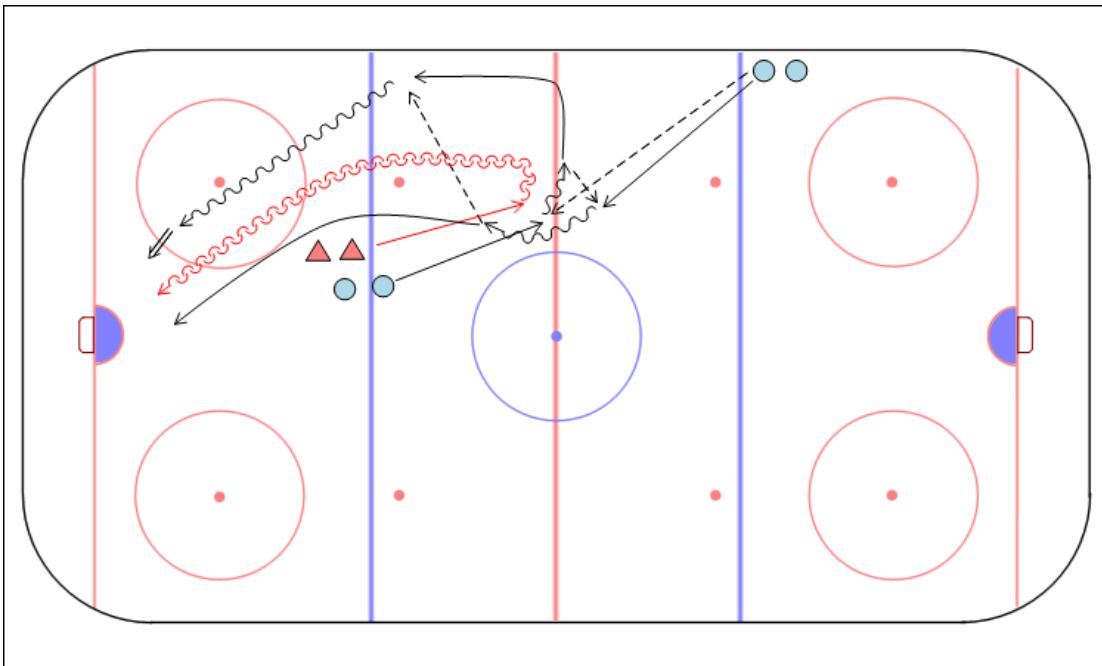
Čtyři formace stojí u modré čáry, jedna z nich současně startuje v jízdě vpřed do středového kruhu, kde se mezi sebou krátce prolínají. Na zapískání trenéra vyjíždějí postupně směrem k bráně do zakončení. Na stejný signál přijíždí druhá formace do středového kruhu, kde se postupně všechny pětice vystřídají. Cvičení je vícekrát opakováno.



Obrázek č. 1

### 2. cvičení (Obrázek 2)

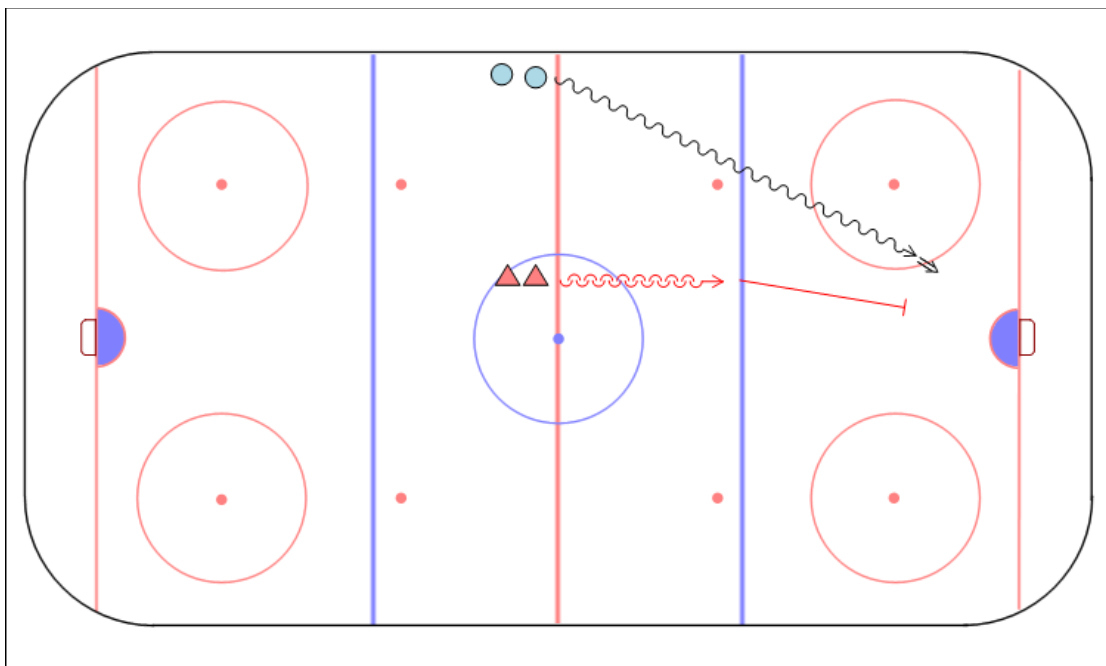
Spolupráce dvou útočníků. Útočník vyjíždí bez kotouče, od druhého útočníka dostává nahrávku, kterou vrací prvnímu zpět na střed. Oba útočníci se překříží a najedou si do volného prostoru (na mantinel a na střed). Současně je obránce předjíždí v jízdě vzad. Následuje situace 2-1, kterou útočník bezpodmínečně končí střelou z vrcholu kruhu pro vzhazování. Druhý hráč bez kotouče směřuje k brance na dorážení.



Obrázek č. 2

### 3. cvičení (Obrázek 3)

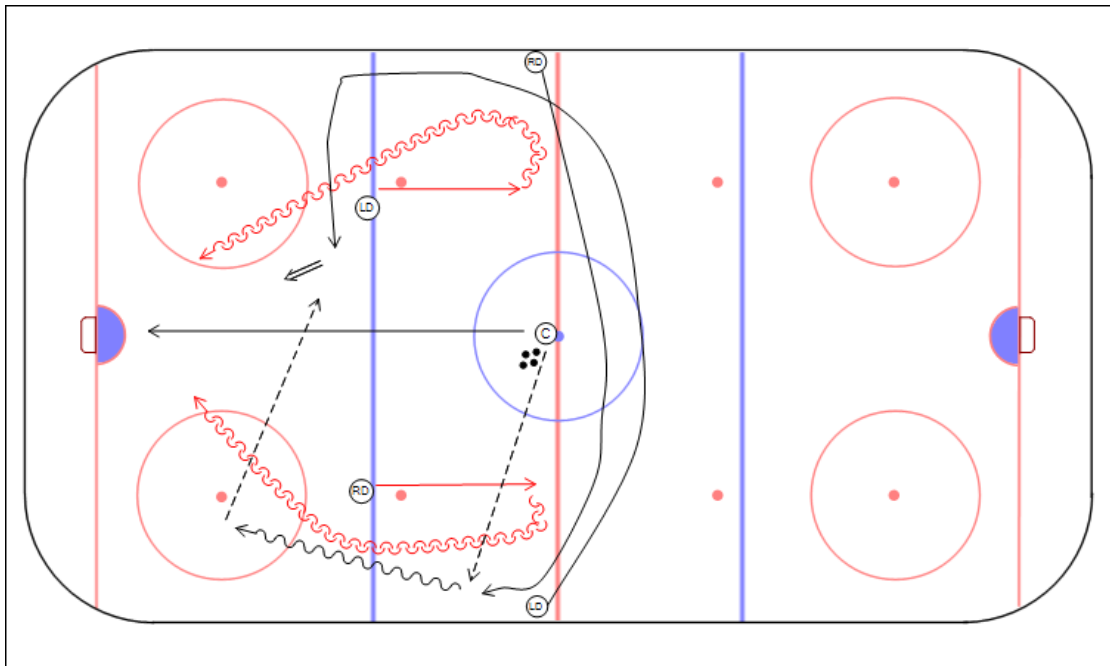
Kondiční bruslení útočníka i obránce. Formou startu s pukem se snaží útočník jízdou vpřed dostat co nejrychleji do střelecké pozice. Obránce startuje současně jízdou vzad, na modré čáře se otáčí do jízdy vpřed a stíhá útočníka.



Obrázek č. 3

#### 4. cvičení (Obrázek 4)

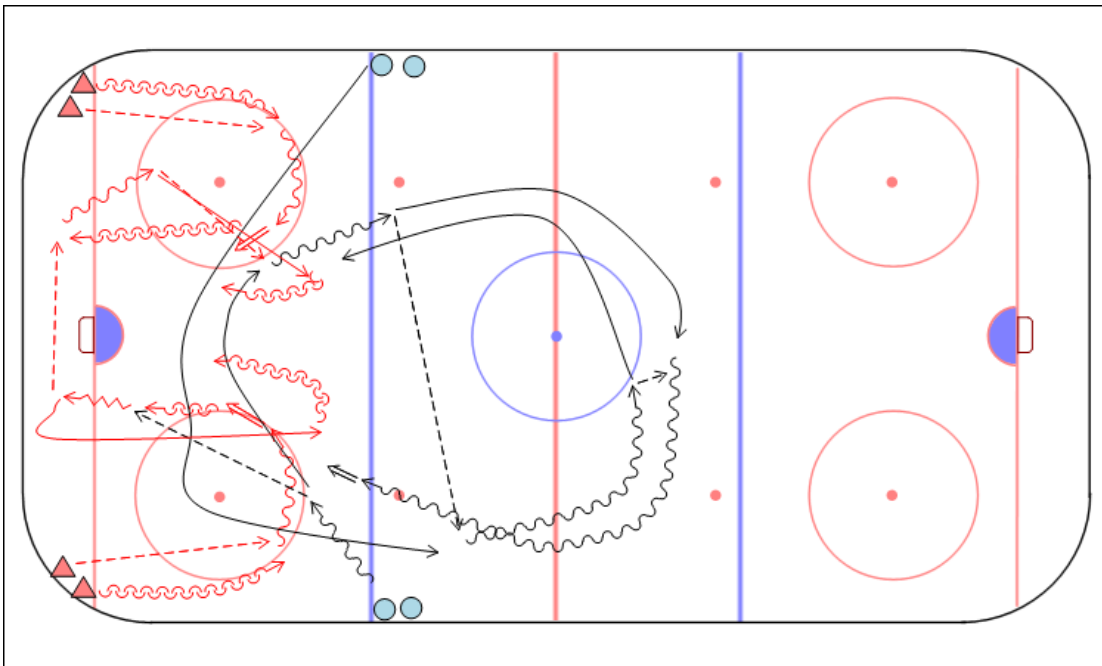
Na pískání trenéra startují současně pravý i levý obránce jízdou vpřed na červenou čáru, kde přecházejí do jízdy vzad. Pravé a levé křídlo se křížují a najíždějí si na mantinel, kde dochází k nahrávce od centra na jedno z křídel. Následně vzniká situace 3-2, přičemž centr stahuje jedno z obránců před bránu a vytváří tak výhodnou situaci pro svá křídla.



Obrázek č. 4

#### 5. cvičení (Obrázek 5)

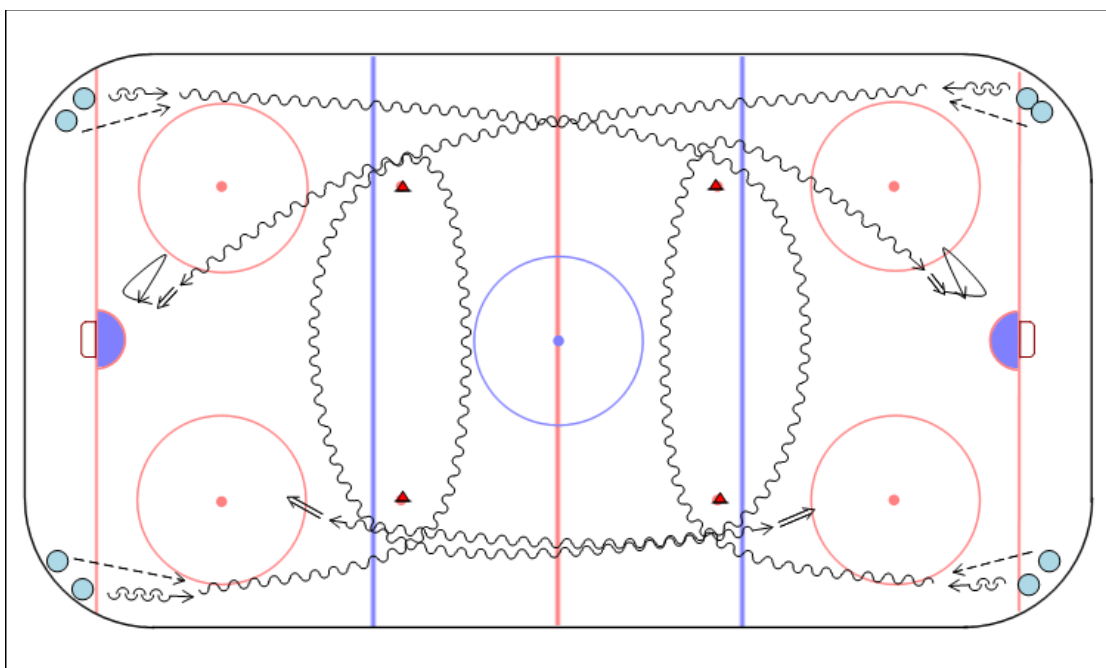
Na signál startuje v jízdě vzad první obránce z levého rohu, se zpožděním startuje v jízdě vzad druhý obránce z pravého rohu, oba dostávají nahrávku od hráče, který stojí v zástupu za nimi. Následuje střela od levého a poté od pravého obránce, kteří po střele přecházejí do jízdy vzad. Po střele obou obránců startují dva útočníci z modré čáry (pravé a levé křídlo). Levé křídlo nahrává na obránce na své straně, jenž dává poziční přihrávku na druhého beka, odstoupeného za brankou. Mezi tím se útočníci překříží a vyčkávají na nahrávku od obránce. Po nahrávce se útočníci snaží o reorganizaci a vrací se na obránce, kteří rozehrávali. Vzniká tak rovnovážná situace 2-2.



Obrázek č. 5

6. cvičení (Obrázek 6)

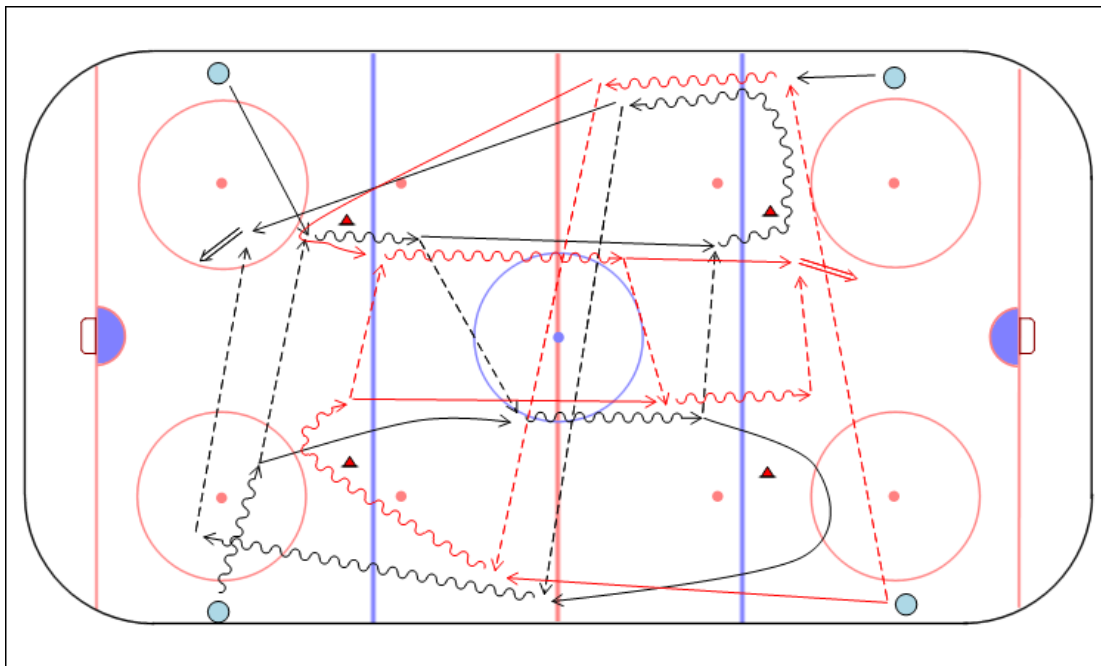
Na pískání vyjždí hráči ze všech čtyř rohů v jízdě vzad, dostávají nahrávku a otáčejí se do jízdy vpřed. Hráči stojící v levém rohu jedou za kužel krátký oblouk a střílí (po střele čekají na opakovanou dorážku) a hráči stojící v pravém rohu jedou za kužel dlouhý oblouk a střílí.



Obrázek č. 6

### 7. cvičení (Obrázek 7)

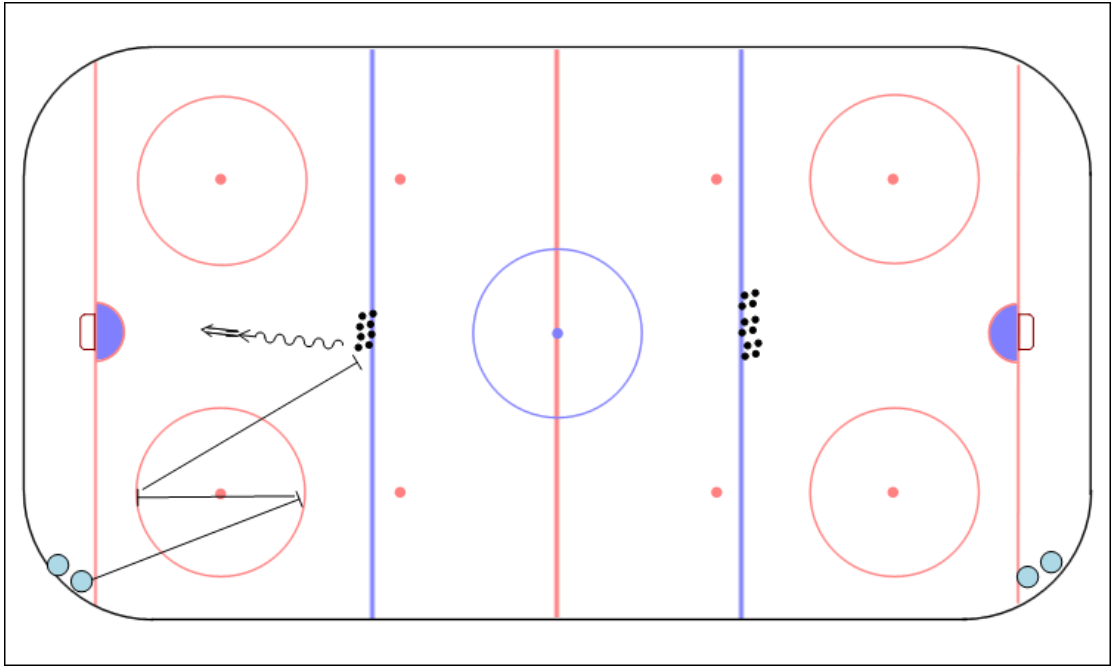
Hráči na pískání vyjíždí současně ze čtyř stran. Z levé strany hřiště vyjíždí za kužely do středu a mezi modrými čarami si vyměňují puk. Za kuželem se vrací zpět na branku v levé části hřiště a opět si vyměňují puk. Zakončují 2-0. To samé se odehrává na druhé straně v opačném rozestavení.



Obrázek č. 7

### 8. cvičení (Obrázek 8)

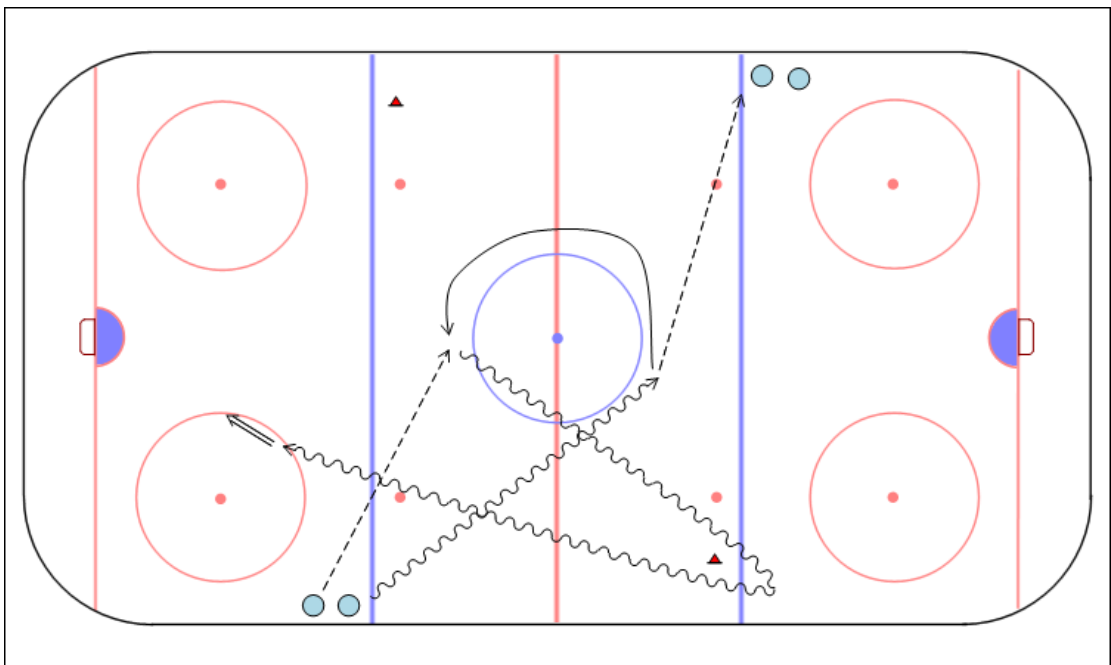
Hráč startuje z rohu a brzdí na vrcholu kruhu. Vrací se zpět na začátek kruhu a opět brzdí. V jízdě vpřed startuje na modrou čáru, sbírá puk a snaží se o rychlé zakončení.



Obrázek č. 8

9. cvičení (Obrázek 9)

Hráč startuje s pukem směrem ke středovému kruhu, nahrává puk do protilehlé skupiny. Následně objíždí středový kruh a od skupiny, kde startoval dostává nahrávku. Pokračuje směrem za kužel a vrací se zpět do levé části hřiště, kde zakončuje.



Obrázek č. 9

Závěrečná část:

- samostatné nájezdy
- vybruslení
- uvolnění, protažení
- zhodnocení tréninkové jednotky

### **3.4.2 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – PŘEDZÁPASOVÝ TRÉNINK**

Cílem tréninkové jednotky před zápasem je především taktická příprava zaměřená na konkrétního soupeře a nácvik herních situací (přesilové hry a oslabení).

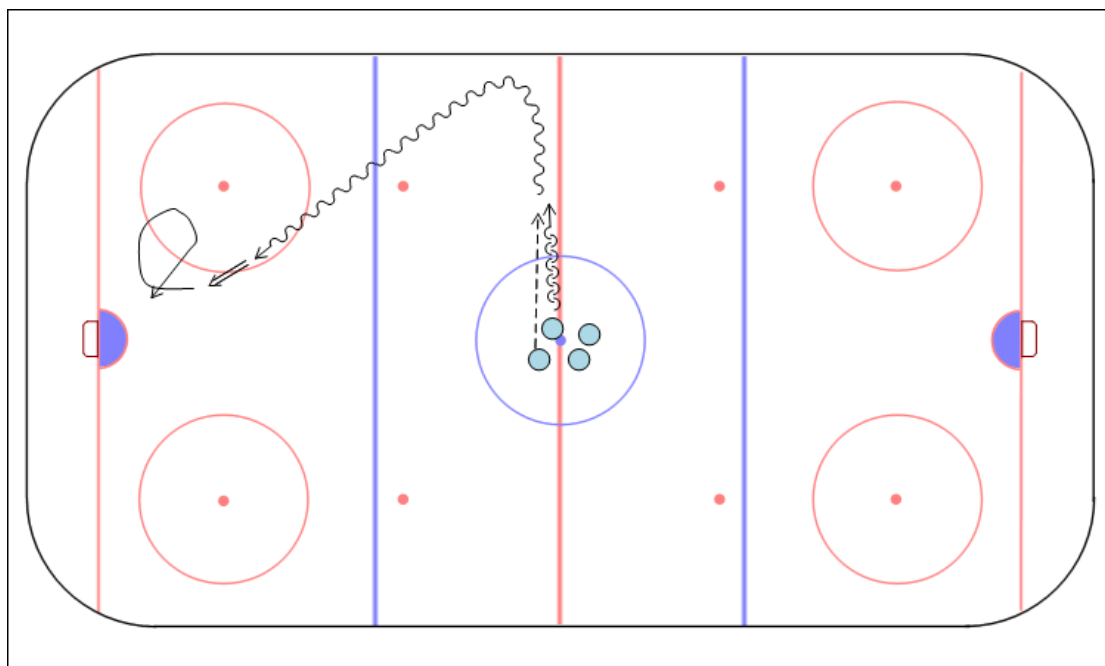
Úvodní část:

- společný sraz u tabule, vysvětlení tréninkové jednotky, pozitivní motivace
- zapracování jednotlivců

Průpravná a hlavní část:

#### 1. cvičení (Obrázek 10)

Všichni hráči stojí na středovém kruhu, jsou rozděleni do dvou skupin. Cvičení se provádí na obě dvě strany současně. První hráč bruslí jízdou vzad bez puku, dostává nahrávku od spoluhráče v zástupu a jede dál při mantinelu, kde se otáčí do jízdy vpřed. Cvičení je zakončeno střelbou z osy hřiště. První útočník čeká na střelbu druhého útočníka a je před brankou na opakovanou dorážku. Zaměřujeme se především na rozchytání brankáře.

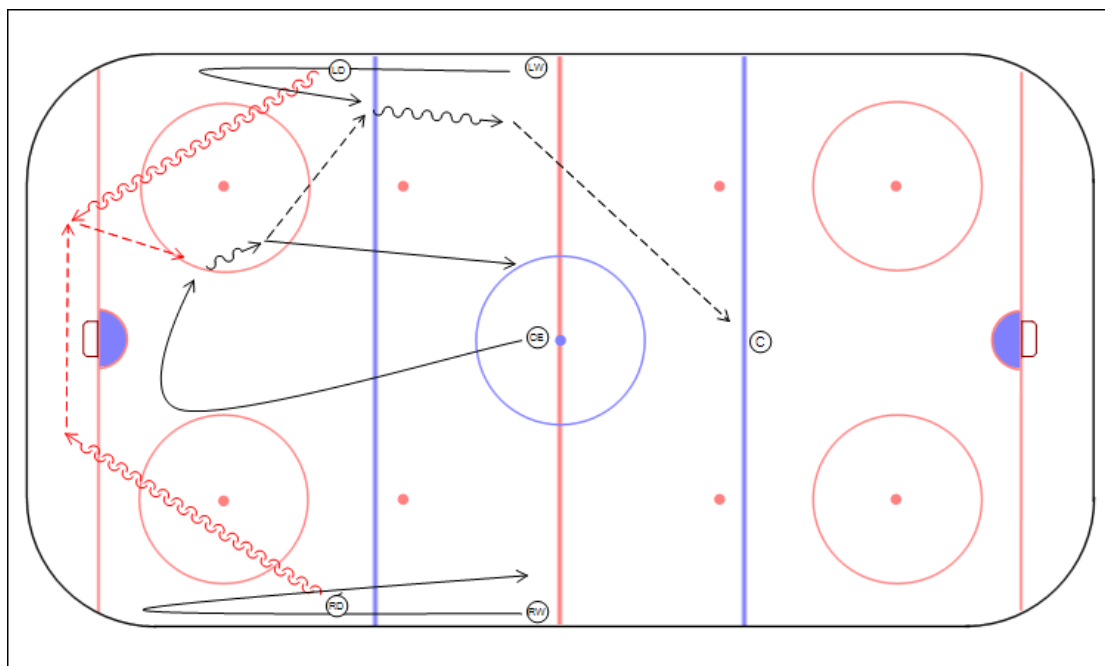


Obrázek č. 10

## 2. cvičení (Obrázek 11)

Trenér nebo centr nahazují puk na jednoho z obránců. Mezi obránci přichází poziční přihrávka za brankou. Jedná se o založení útoku přes centra, který si najíždí podle směru rozehrávky a následně se dostává puk na jedno z křídel, kteří si najíždějí po mantinelu. Křídlo nahrává trenérovi, který puk znovu nahazuje. Cvičení se opakuje dvakrát po sobě, střídají se rozehrávky od centra na levé a pravé křídlo.

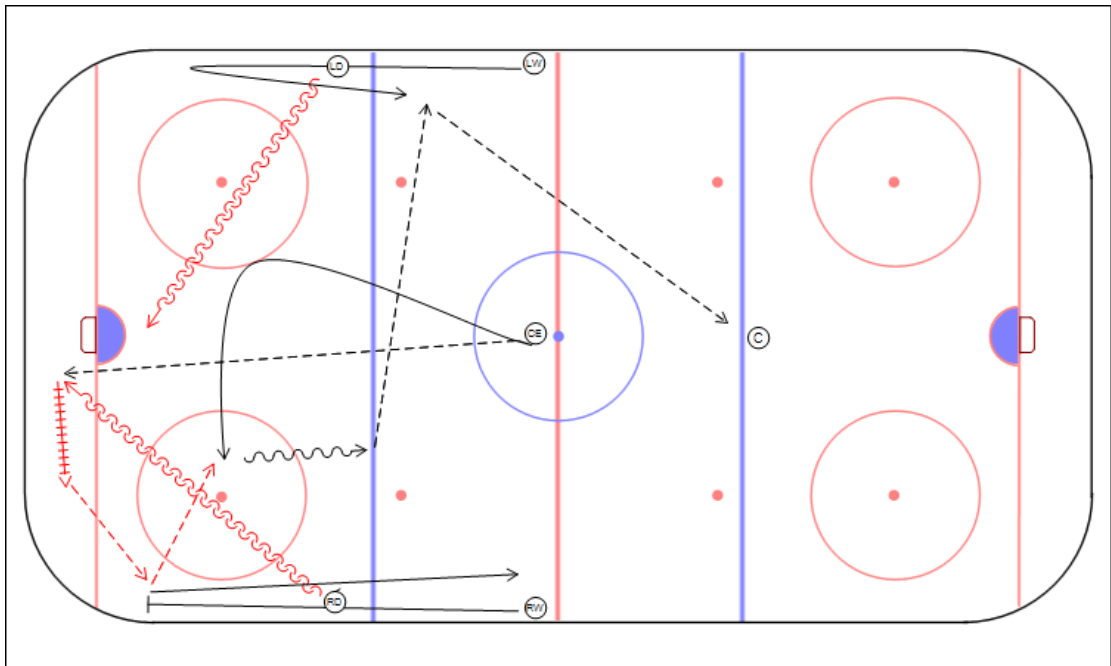




Obrázek č. 11

### 3. cvičení (Obrázek 12)

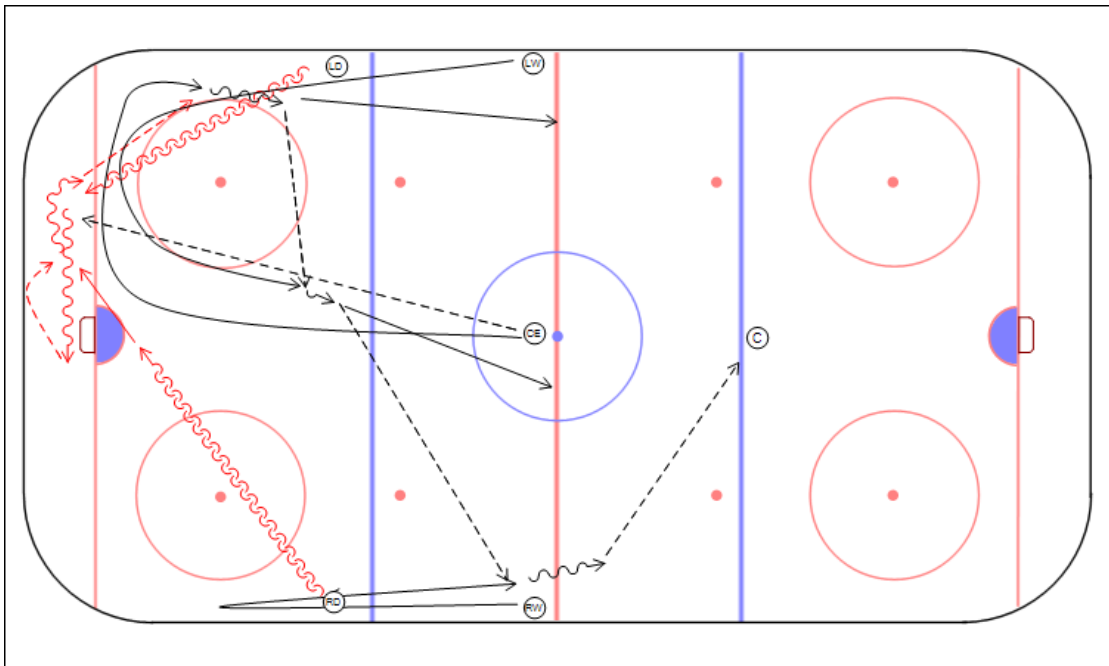
Centr nahazuje puk na pravého obránce, který si sbírá puk a hned rozehrává na pravé křídlo, které je najeto hluboko v obranném pásmu, aby donutil odcouvat soupeře. Následuje přihrávka na najetého centra na středu, který přenáší dále hru na vytažené levé křídlo. Křídlo nahrává trenérovi, který puk znovu nahazuje. Cvičení se opakuje dvakrát po sobě, střídají se rozehrávky od obránce na obě křídla.



Obrázek č. 12

#### 4. cvičení (Obrázek 13)

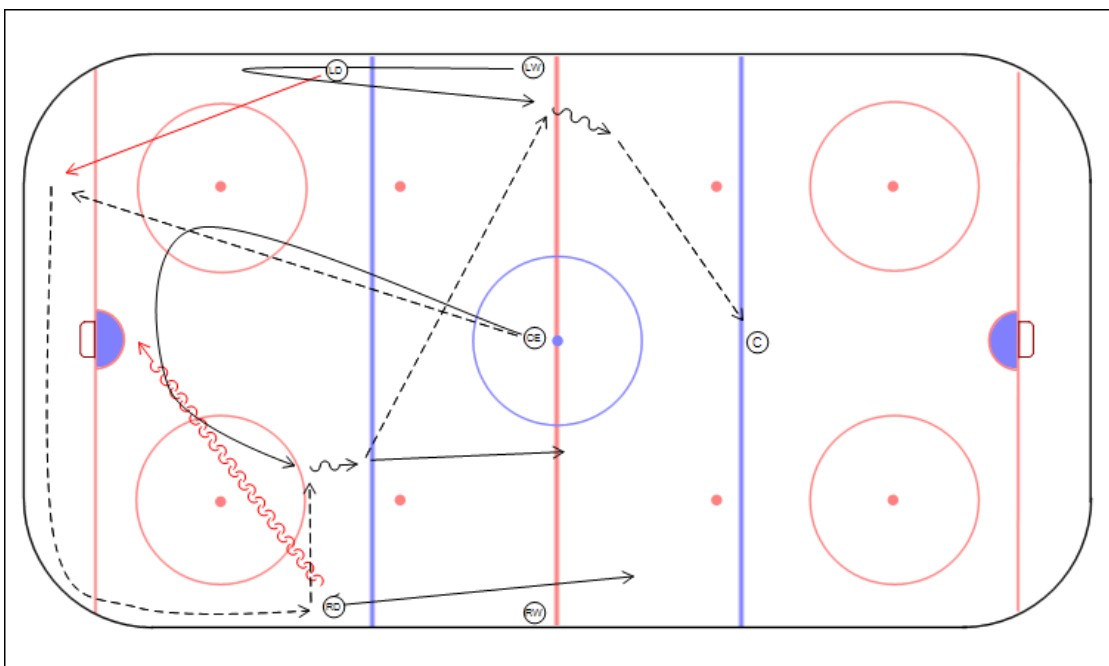
Centr nahazuje puk na levého obránce. Současně pravý obránce sjíždí před branku a čeká, až levý obránce udělá pohyb s pukem za bránu, kde nahrává puk o mantinel (revers) pravému obránci. Mezi tím se kříží centr s levým křídlem a pravé křídlo se vytahuje po mantinelu. Obránce rozehrává na levé křídlo, které přenáší puk na centra a ten poté na pravé křídlo. Cvičení se opakuje dvakrát po sobě, střídají se rozehrávky od obránce na levé a pravé křídlo.



Obrázek č. 13

#### 4. cvičení (Obrázek 14)

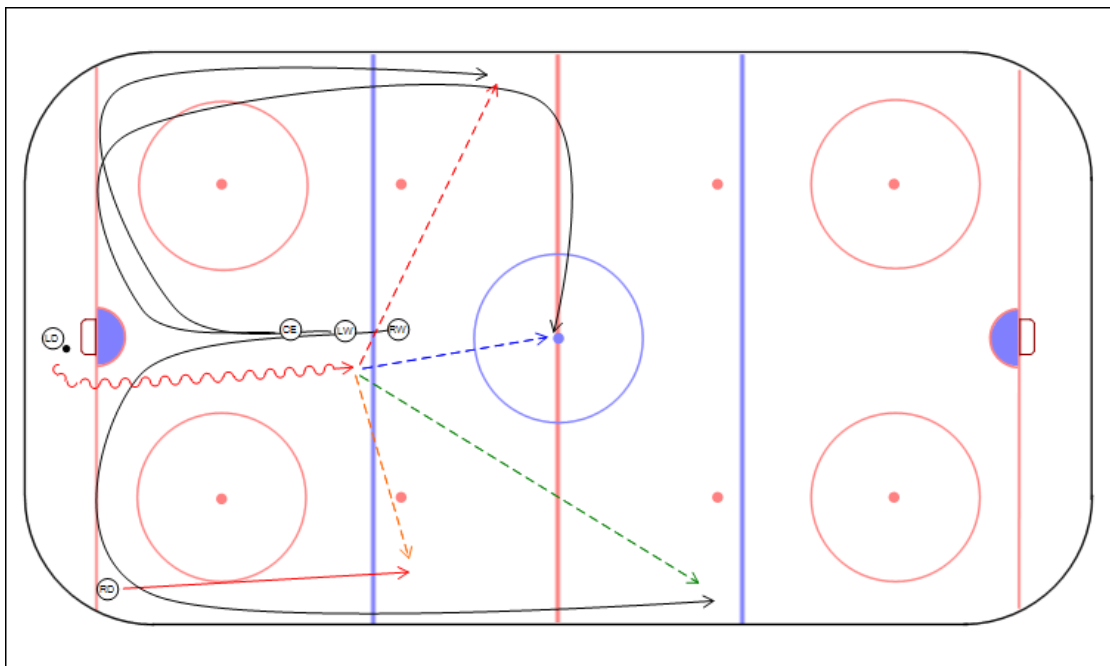
Centr nahazuje puk na levého obránce, pravý obránce jede do předbrankového prostoru. Levý obránce přihrává po mantinelu k modré čáře na pravé křídlo, které sráží puk na centra a ten následně přenáší hru na levé křídlo. Cvičení se opakuje dvakrát po sobě, střídají se rozehrávky od obránce na levé a pravé křídlo.



Obrázek č. 14

## 5. cvičení (Obrázek 15)

Levý obránce stojí s pukem za brankou a čeká na najetí útočníku do pozice. Centrista najíždí na mantinel a na červené čáře se odpoutává na střed hřiště, levé křídlo jede se zpožděním za ním na levém mantinelu a pravé křídlo jede po pravém mantinelu. Za pravým křídlem jede se zpožděním pravý obránce. Levý obránce vše česuje a vyjíždí na osu hřiště, kde má možnost čtyř variant rozehrávky. Jedná se o založení přesilové hry bez odporu.



Obrázek č. 15

Závěrečná část:

- samostatné nájezdy
- uvolnění, protažení
- zhodnocení tréninkové jednotky

### 3.4.3 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – SPECIALIZOVANÝ/DĚLENÝ TRÉNINK

Tréninková jednotka je zaměřena na specializované a dělené tréninky. Hlavním cílem je připravit samostatný trénink pro útočníky a obránce.

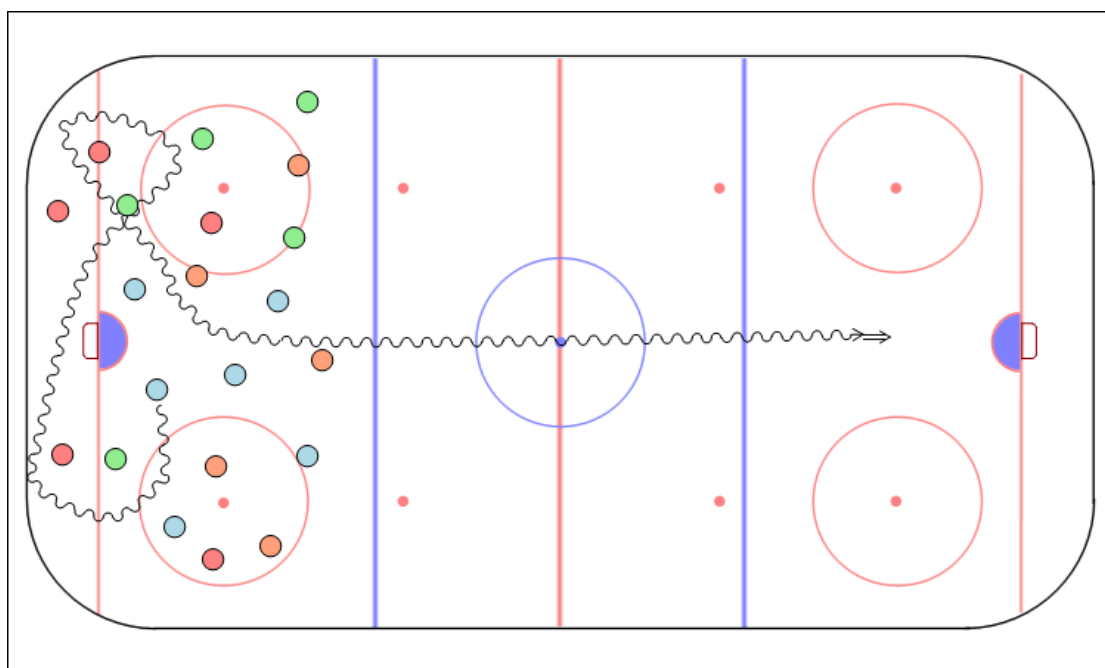
Úvodní část:

- společný sraz u tabule, vysvětlení tréninkové jednotky, pozitivní motivace
- zapracování jednotlivců

Průpravná a hlavní část:

#### 1. cvičení (Obrázek 16)

Všechny formace se prolínají ve třetině mezi sebou a na zapískání vyráží celá pětka na druhou stranu, kde postupně všichni zakončují a vrací se zpět do třetiny.



Obrázek č. 16

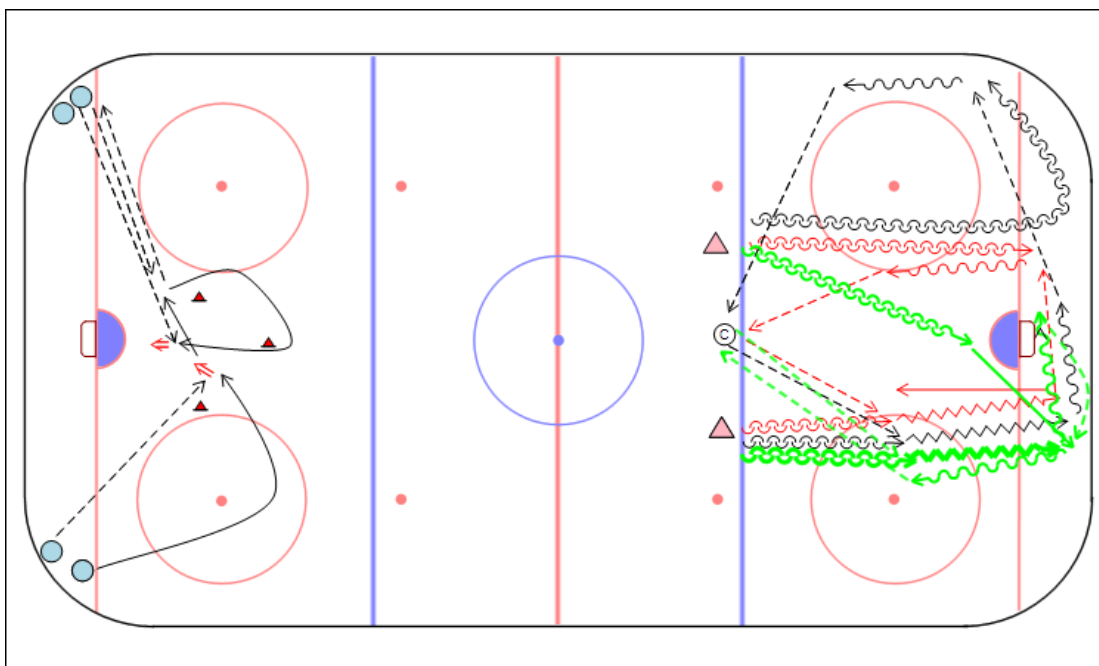
#### 2. cvičení (Obrázek 17)

Útočníci:

Hráč vyráží po kruhu, kde dostává ze své skupiny přihrávku a střílí bez přípravy. Dále pokračuje směrem do druhého rohu, kde dostává nahrávku a hned ji vrací zpět. Jízdu vpřed si najíždí zpět mezi kruhy, kam dostává z pravého rohu nahrávku a střílí opět bez přípravy.

Obránci:

Hráči nacvičují tři druhy rozehrávky. První rozehrávka je z poza branky do rohu (pytle), druhá je poziční mezi obránci a vyvezení puku středem, třetí je tzv. revers, kde se křížují obránci a přichází nahrávka o mantinel.



Obrázek č. 17

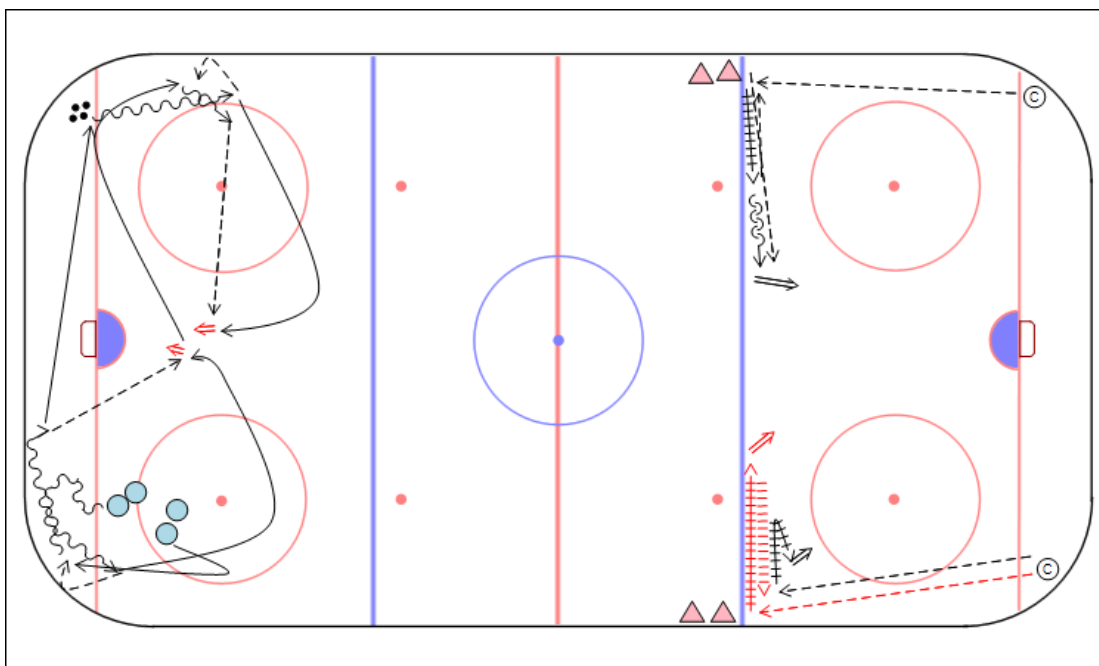
3. cvičení (Obrázek 18)

Útočníci:

Hráči vyjždějí v rohu proti sobě, kříží se a předají si puk. Hráč bez kotouče pokračuje po kruhu na střed hřiště (na čárky). Útočník s pukem pokračuje po brankové čáře směrem k brance a nahrává najetému útočníkovi, který střílí bez přípravy. Hráč, který nahrával jede do druhé rohu pro puk, vytahuje ho a nahrává zpět dolů o mantinel, kde ho přijímá hráč po střele. Hráč bez puku směřuje opět mezi kruhy, kam přichází nahrávka a opakuje se střela bez přípravy.

Obránci:

Trenér nahrává puk na modrou čáru na stojícího obránce, který po zpracování odtahuje puk laterálním pohybem po modré čáře na osu hřiště, kde přichází střela. Po střele se vrací zpět k mantinelu, kde dostává druhou nahrávku, opět odtahuje puk a po rychlé brzdě střílí.



Obrázek č. 18

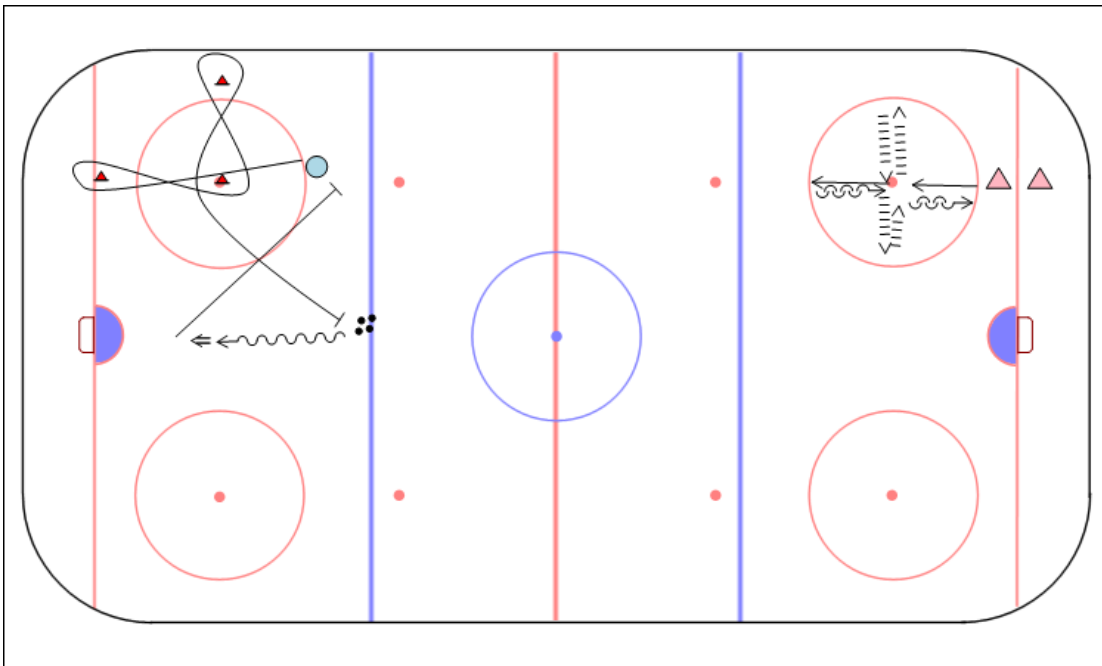
#### 4. cvičení (Obrázek 19)

Útočníci:

Hráč bez puku v jízdě v před postupně objede všechny kužely, pokračuje na modrou čáru, kde zabrzdí, sbírá puk a snaží se o rychlé zakončení.

Obránci:

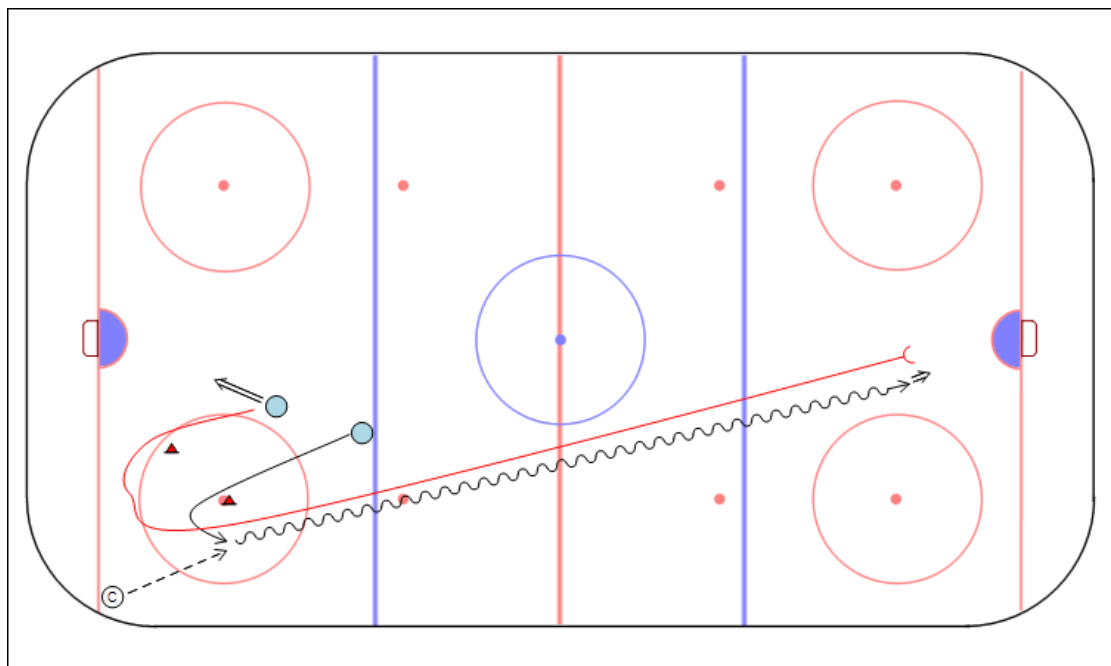
Hráč startuje na bod pro vhazování, kde brzdí a provádí laterální pohyb směrem doprava na konec kruhu a zpět. Start provádí ve čtyřech opakováních do čtyř stran v kruhu.



Obrázek č. 19

#### 5. cvičení (Obrázek 20)

Na zapískání hráč střílí z místa, současně startuje i druhý hráč bez puku, který si najíždí za kužel, dostává nahrávku od trenéra a jede naplno na druhou stranu, kde zakončuje. Hráč, který střílel, stíhá hráče s pukem.



Obrázek č. 20



Závěrečná část:

- individuální činnosti hráčů (např. nahrávky přes šíři pásma)
- uvolnění, protažení
- zhodnocení tréninkové jednotky

### 3.4.4 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – NÁCVIK HERNÍCH SITUACÍ

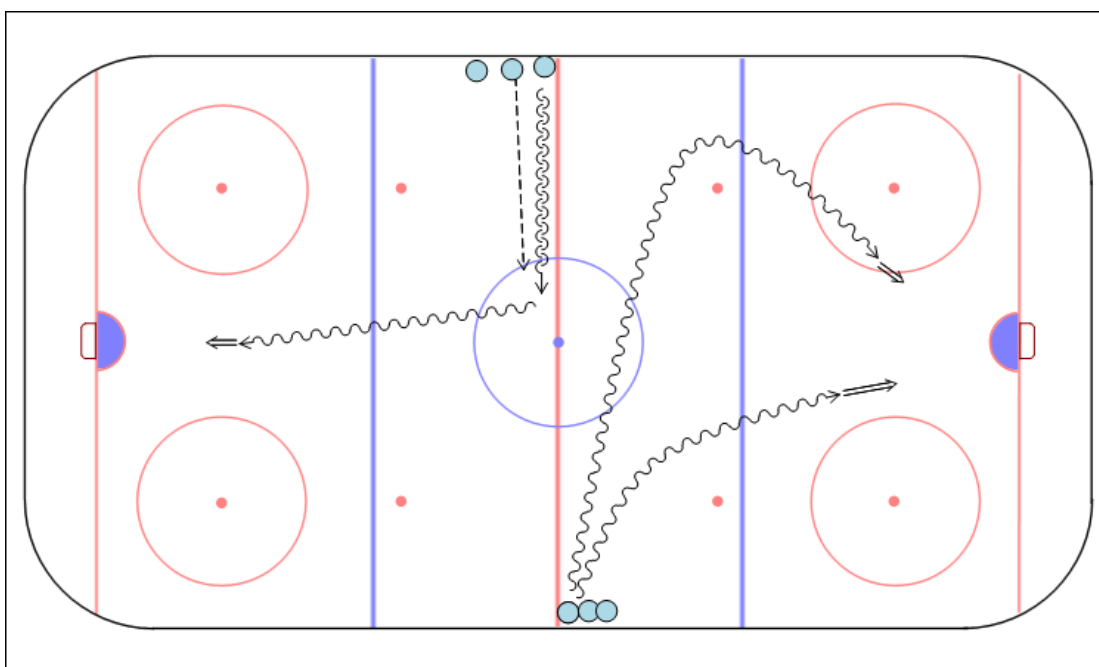
Úvodní část:

- společný sraz u tabule, vysvětlení tréninkové jednotky, pozitivní motivace
- zapracování jednotlivců

Průpravná a hlavní část:

1. cvičení (Obrázek 21)

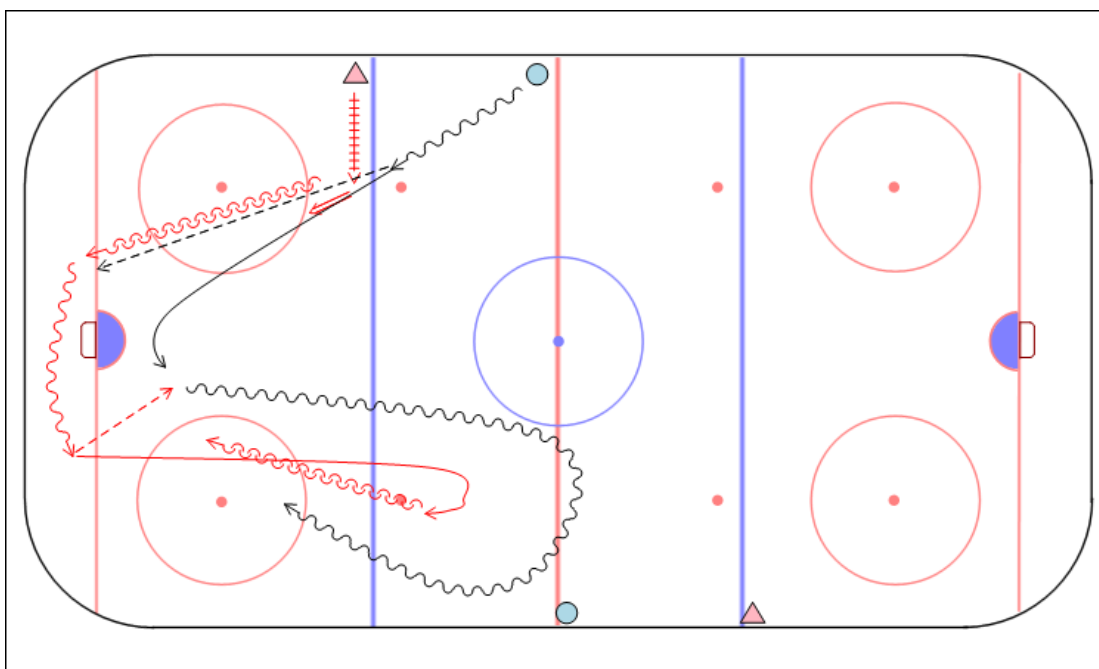
Cvičení je zaměřeno na střelbu a na zapracování. Nejprve všichni hráči jedou první variantu střelby za bližší bod pro vhazování, poté jedou za vzdálenější bod pro vhazování a naposledy jedou v jízdě vzad ke středovému bodu pro vhazování, dostávají nahrávku a v jízdě vpřed pokračují na branku a střílí.



Obrázek č. 21

## 2. cvičení (Obrázek 22)

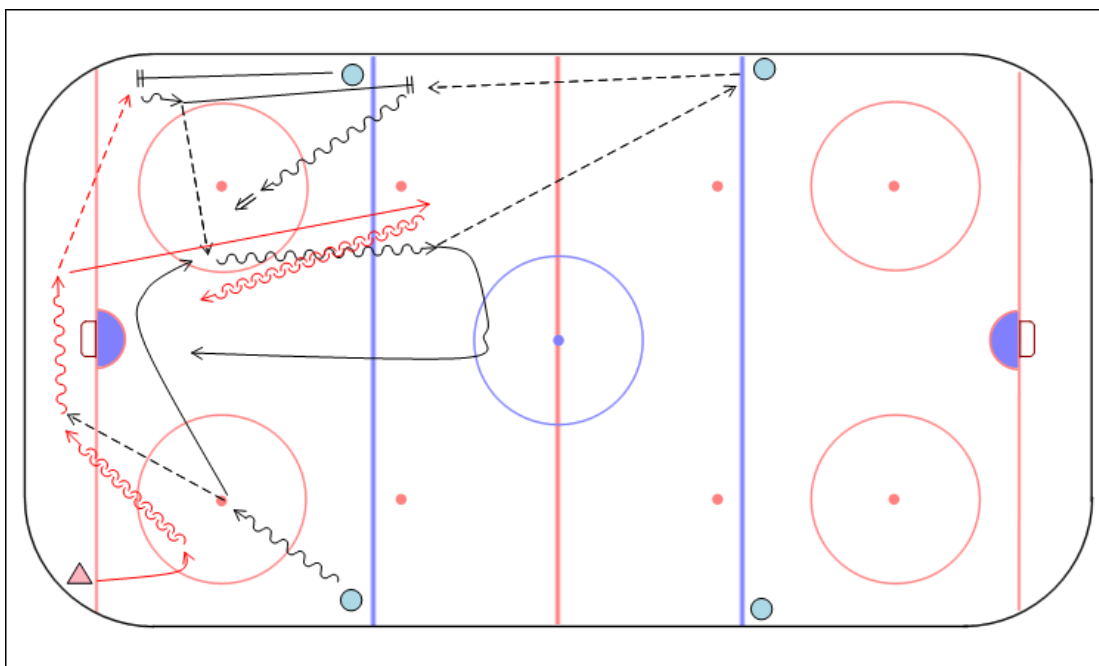
Obránce odtahuje laterálním pohybem puk na osu hřiště, kde střílí. V jízdě vzad pokračuje směrem za branku. Útočník startuje s pukem a nahrává obránci. Útočník si najíždí mezi kruhy (na osu hřiště), kde dostává nahrávku od obránce, pokračuje na červenou čáru a otáčí se zpět na couvajícího obránce. Vzniká tak situace 1-1. Po zakončení čekají na další střelu od obránce a útočník se jí snaží tečovat.



Obrázek č. 22

## 3. cvičení (Obrázek 23)

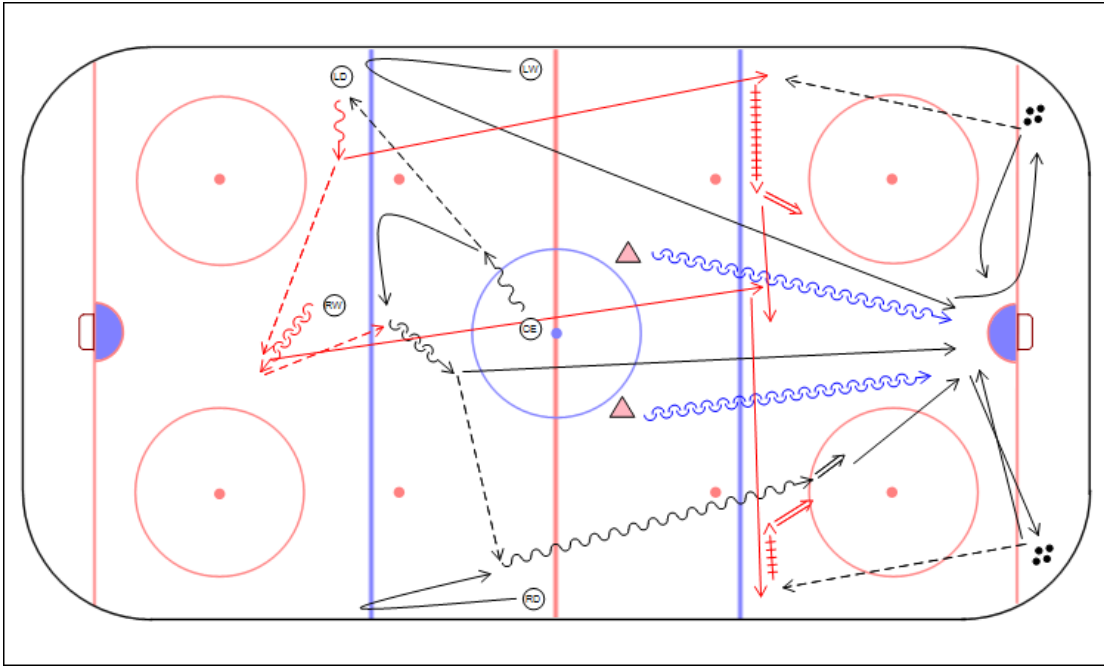
Obránce startuje z rohu směrem k útočnickovi na modrou čáru a přechází do jízdy vzad (couvá směrem za branku). Útočník z levé strany startuje s pukem a nahrává obránci. Útočník na pravé straně si najíždí do rohu, kde brzdí a dostává nahrávku od obránce. Pravý útočník si najíždí na osu hřiště, vytahuje puk středem a následně nahrává do protilehlé skupiny. Levý útočník zabrzdí za modrou čárou, kam dostává nahrávku zpět. Na rozehrávajícího beka následně vzniká situace 2-1.



Obrázek č. 23

#### 4. cvičení (Obrázek 24)

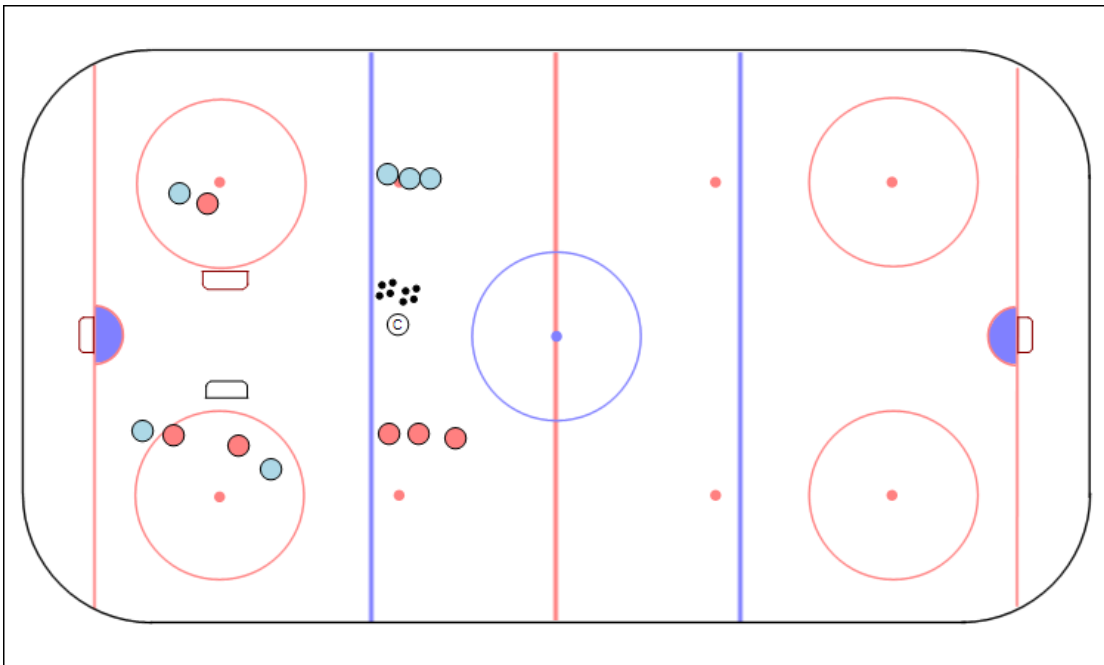
Centr nahrává puk na levého obránce, který přenáší hru na pravého couvajícího obránce. Mezi tím si křídla najíždí po své straně na mantinel. Pravý obránce vrací puk na najetému centra na osu hřiště, který přenáší puk na pravé křídlo. Pravé křídlo zatahuje puk do útočné třetiny a stílí. Centr a levé křídlo vytváří tlak v před brankovém prostoru a doráží odražený puk. Po dohrání situace startuje levé křídlo do rohu pro puk a nahrává obránci, který dojíždí situaci za útočníky na modrou čáru. Útočník se po nahrávce vrací zpět k brance, obránce odtahuje puk laterálním pohybem do středu a stílí. To samé se odehrává i z druhé strany přes pravé křídlo a pravého obránce. Jedná se o rozehrávku ze středního pásma.



Obrázek č. 24

5. cvičení (Obrázek 25)

Hra 3-3. Gól platí pouze po střele bez přípravy. Gól platí do jakékoliv z branek.



Obrázek č. 25

### 3.5 HARMONOGRAM PŘÍPRAVNÝCH ZÁPASŮ REPREZENTACE ŽEN

Přípravné zápasy se uskutečňují v přípravě před mistrovstvím světa obdobně jako v reprezentacích mužských. Záměrem těchto zápasů je sehrání týmu jako celku a vzájemná kooperace mezi děvčaty. Přípravné zápasy slouží jako test fyzické a psychické odolnosti, napoví mnoho o šikovnosti a spolehlivosti hráčů. Na základě těchto zápasů je taktéž možné vyzkoušet složení útoku, obrany a nejzákladnějšího článku týmu – brankáře.

**Tabulka 2 - Rozpis tréninkových jednotek a zápasů**

Datum	Den	Čas	Místo tréninkové jednotky (TJ)	Typ tréninkové jednotky (TJ)	Utkání
21. 3. 2016	Pondělí	11:00 – 11:30	Mimo led	Rychlostní	
		12:00 – 13:15	Na ledě		
		18:00 – 18:30	Mimo led	Zpevňovací	
		19:00 – 20:15	Na ledě		
22. 3. 2016	Úterý	9:00 – 9:30	Mimo led	Rychlostní	
		10:00 – 10:30	Na ledě	Předzápasový	
		16:00 – 16:30	Mimo led	Předzápasová rozcvička	
		-	-	FRANCIE	
23. 3. 2016	Středa	9:00 – 9:30	Mimo led	Zpevňovací	
		10:00 – 10:30	Na ledě	Předzápasový	
		16:00 – 16:30	Mimo led	Předzápasová rozcvička	
		-	-	FRANCIE	
2. 3. 2016	Čtvrtek	9:00 – 9:30	Mimo led	Zpevňovací	
		10:00 – 10:30	Na ledě	Předzápasový	
		16:00 – 16:30	Mimo led	Předzápasová rozcvička	
		-	-	FRANCIE	

### **3.5.1 METODICKO-TAKTICKÁ PŘÍPRAVA**

V dospělosti si hráčky poměrně rychle osvojují takové činnosti, při kterých je potřeba jejich myšlenkové zvládnutí. Herní výkon žen je založen hlavně na taktické přípravě, která musí být v zápasech striktně dodržována a od jejího správného zvládnutí se později odvíjí průběh zápasu.

Každá hráčka by měla být přesvědčena o nutnosti základních vědomostí z ledního hokeje. Znalost teorie urychluje praktické zvládnutí, usnadňuje práci trenéra s družstvem a pomáhá k rychlejšímu výkonnostnímu růstu jednotlivce i družstva. Každý hokejista by měl navíc ovládat grafická značení, aby mohl sledovat odbornou literaturu a rozuměl jí. Naše odborná literatura a poznatky z mezinárodní scény patří k nejlepším v celé Evropě.

K moderním formám taktické přípravy patří především rozbor videa, kde je hráčkám ukazován postup řešení situací, různé instruktážní filmy, ve kterých se rozebírají taktické prvky soupeřů, případné doplňující nákresy trenéra na tabulku hřiště.

### **3.5.2 REGENERACE A VOLNÝ ČAS PO DOBRU PŘÍPRAVY**

Pojem regenerace zahrnuje všechny snahy o rychlý a plnohodnotný návrat energetických ztrát, tkáňových změn, fyzických a psychických sil. Opakováním můžeme docílit rychlejší regeneraci a návrat všech hodnot do původního stavu.

Regenerace je nejen v tomto období opravdu nezbytná. Přípravná období před mistrovstvím světa jsou velmi fyzicky a psychicky náročná. Vytíženost některých hráček je téměř extrémní, a tak se jejich odpočinek nesmí zanedbávat. Aby byly hráčky dostatečně připravené na každý trénink i zápas, musí využít svůj volný čas pro regeneraci a pro dostatečné množství odpočinku.

Jedním z využívaných prostředků pro regeneraci jsou wellness centra, která využívá řada vrcholových sportovců a sportovkyň, mimo jiné i ženská reprezentace. Je zde možnost výběru z mnoha úseků tohoto komplexu. Jedná se například o sauny, bazény, vířivky, případně lze využít maséry či fyzioterapeuty. Posláním uvedených procedur je urychlit návrat k optimálnímu stavu lidského těla. Cílem je odstranění bolesti svalů, ztuhlosti a celkové únavy organismu. Navozuje se tím i lepší prokrvení organismu, uvolnění svalstva, atp.

Využití volného času upravuje zčásti realizační tým, který pro své svěřenkyně zařizuje případná „odpočinková centra“ nebo volí odreagování formou procházky, návštěvou kulturních památek či sledování zábavných pořadů.

O samotné volnočasové aktivity se stará především kapitánka, která projedná s celým týmem možnosti regenerace a odpočinku, povětšinou nechává na svých spoluhráčkách, čemu se chtějí věnovat. Forma odpočinku je u každého jedince jiná, hráčky mají odlišné a zažité zvyklosti, které neradi zaměňují. Faktem zůstává, že veškerý volný čas je tráven hlavně na hotelových pokojích, nebo v takových částech hotelu, kde se nachází připojení k internetu. V tomto časovém úseku se mnoho hráček snaží dohnat školní, pracovní nebo jiné povinnosti, informovat o průběhu přípravy příbuzné a známé.

### 3.6 VYHODNOCENÍ ZÁVĚREČNÉ ČÁSTI PŘÍPRAVY

Vyhodnocení na závěr přípravy je v režii hlavního trenéra reprezentace žen, který má s každou hráčkou osobní pohovor. Podrobněji se rozebírá uplynulá část přípravy, nezbytné je informovat hráčky o plánech na nadcházející mistrovství světa, o průběhu a harmonogramu odletu, příletu a celkového působení na této akci světové úrovně.

### 3.7 KONEČNÁ NOMINACE

Nominace se uskutečňuje po vyhodnocení závěrečné přípravy. Hráčský kádr se zužuje na dvacet hráček a dvě brankařky. Oficiálně přichází každé hráčce pozvánka domů, případně se informace o složení týmu vkládají na internetové stránky Českého svazu ledního hokeje. Neoficiálně se sděluje striktně po ukončení přípravy, aby byly hráčky seznámeny s tím, kdo se mistrovství světa zúčastní, a kdo ne.

## DISKUZE

Zvolené téma bakalářské práce bylo pro mě velmi zajímavé. Pokusila jsem se rozvinout veškeré své informace o ledním hokeji, dočetla se o možnostech a příležitostech žen, které hrají lední hokej v zahraničí a poučila se od mnohých odborníků, věnujících se lednímu hokeji na profesionální úrovni.

V mnoha případech jsem čerpala pouze ze svých vlastních zkušeností a znalostí, se zbytkem mi částečně pomohl hlavní trenér reprezentace žen a kondiční trenér. Zdroje o ženském hokeji jsou v současné době nedostačující, na internetu se objevují pouze zmínky o sestavách, výsledcích, atp.

Touto problematikou se bohužel v Čechách nezaobírá mnoho odborníků, kteří by úspěšně realizovali podobný soupis pro představu nejen čtenářů se zájmem o tento sport, ale i veřejnosti. Ta povětšinou na otázku, co je ženský hokej odpovídá zkráceně a bez jakékoliv elementární znalosti. Z tohoto důvodu jsem se pokusila ve své práci co možná nejdůstojněji přiblížit přípravný kemp, popsat tréninkové jednotky a přípravu před mistrovstvím světa.

Tréninkové plány byly v posledních dvou sezónách obdobné, proto se pravděpodobně po mnoho letech dostavily úspěchy České ženské reprezentace. Začaly se využívat nové metody práce, na které v minulých letech nebyly finanční prostředky. Nebyli zde dostatečně fundovaní odborníci, kteří by takovéto plány podrobně rozpracovali. Byl rozšířen realizační tým o fyzioterapeutku, maséra a kondičního trenéra. Všichni do týmu přinesly své zkušenosti a vědomosti a byly pro hráčky velkým přínosem ať už z hlediska tréninku nebo regenerace.

Do celosezónního programu bylo zařazeno více soustředění a turnajů, které se v minulých sezónách nemohly uskutečnit z již zmíněných finančních důvodů. V uplynulé sezóně se odehrála kvalifikace na MS ve městě Yokohama v Japonsku, navazoval vánoční turnaj ve Francii, dále pak turnaj pěti zemí v České republice nebo Švýcarsku. Každá hráčka, která je součástí širšího reprezentačního výběru, odehrála mnoho zápasů, které jsou po stránce výkonnostní jasným přínosem. Zápas odehrané za reprezentační výběr jsou takřka nesrovnatelné s ligovými zápasy v ČR.

Zavedly se mimo jiné i dvoudenní tréninkové dovednostní programy (kempy), tzv. individual skills training camps, při kterých nešlo o souhru týmu jako celku, ale především o tréninky na zlepšení techniky práce s holí a bruslení. Tréninky byly obohaceny i o dvoufázovou suchou přípravu. Konaly se zpravidla po celé ČR a účastnily se jich pouze



dívky hrající u nás. Na již zmíněné turnaje a kvalifikaci přijížděly také hráčky studující a hrající v zahraničí.

Tento nový model ženské reprezentace je po hokejové stránce velkým přínosem, ale pro studující a pracující dívky velmi náročný. Reprezentovat naši zemi je jistě sen každé začínající hokejistky, avšak časové vytížení tímto sportem nedovoluje studovat (pracovat) a hrát lední hokej na profesionální úrovni. Při studiu se hromadí absence, kterou ne každá škola toleruje a je ochotna akceptovat. Stejný problém se vyskytuje v zaměstnání, kde není možné čerpat dovolenou v tak velkém množství. Absolvování všech přípravných soustředění je nereálné a nelze mít vždy stoprocentní účast.

Další velkou překážkou je cestování, doprava a ochota rodiny přistoupit na časovou vytíženost svých dětí, popřípadě jich samotných. Nejdůležitějším faktorem pro provozování tohoto sportu jsou neodmyslitelně finanční prostředky. Hrátky ledního hokeje je velmi náročné, vše stojí spoustu peněz a ne každý si může dovést do tohoto „koníčku“ vložit veškeré úspory nebo část platu.

V závěru sezóny přichází očekávané mistrovství světa, na které jsou všechny hráčky výborně připravené, a pro které byl tento program velice účinný, ač byl opravdu náročný. Samotné mistrovství světa nám ukáže, zda tento přípravný model přinese splněná očekávání a posune Český hokej žen ke světové špičce.

## ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo přiblížit reprezentační přípravný kemp žen v ledním hokeji a vytvořit podrobný plán přípravného soustředění.

Bakalářská práce byla velkým přínosem pro můj širší rozhled v tomto sportu, dozvěděla jsem se nové informace, které nebyly přístupné v odborné literatuře nebo na internetu. Po konzultaci s trenéry jsem zjistila, že se některá fakta výrazně liší od teorie. Nové poznatky mi přinesly větší rozhled v dané problematice. Studium literárních pramenů jsem si osvojila znalosti, které mohu dále využít v praxi.

K sepsání této práce mi pomohlo mnoho trenérů, které jsem zažila v minulých letech jako hráčka. Jejich cenné rady mě posunuly dopředu správným směrem a napomohly mi k sepsání této práce.

Teoretická část byla především zaměřena na seznámení se s tématem práce, stručně objasnila strukturu ženského hokeje u nás a v zahraničí a vymezila hlavní pojmy spojené s tréninkovými jednotkami a částmi tréninkové jednotky.

V praktické části jsem se věnovala rozpisu tréninkových jednotek, grafickému znázornění jednotlivých cvičení a jejich správnému popisu. Tréninkové jednotky jsou vhodné i pro trenéry nižších věkových kategorií (U16, U17) a mohou být na přípravných kempech těchto dorosteneckých reprezentací využity.

Na tuto práci můžeme navázat aplikací navrhovaného tréninkového plánu a jeho ověřením v dalších letech přípravy reprezentace žen. Porovnáním výsledků skupiny bychom mohli ověřit, zda je výkon hráček stabilní či nikoliv.

## **SOUHRN**

Bakalářská práce přibližuje reprezentační přípravný kemp žen v ledním hokeji před mistrovstvím světa. Práce je zaměřena především na tréninkové jednotky na suchu i na ledě a na důkladný popis praktických příkladů. Předkládaný tréninkový plán může být využit jak trenéry, tak samotnými hráči a to i v chlapeckých kategoriích (např. U16, U17). Účelem přípravných kempů je zdokonalení individuálních činností jednotlivých hráček, které ve svém důsledku vede ke zkvalitnění herního projevu celého týmu.

## **RESUMÉ**

The Bachelor's thesis describes the women's national team training camp, which takes place before World Championship in ice hockey. It focuses primarily on training units (on ice and off ice) and a detailed description of practical examples. This training plan can be used as a guidance not only for coaches, but also for the players in boys' categories (for example U16, U17). The purpose of the preparatory camps is to improve players' individual activities as well as the team work.

## SEZNAM LITERATURY

1. PAVLIŠ, Zdeněk. *Školení trenérů ledního hokeje: vybrané obecné obory*. 1. vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje, 1995. 323 s. ISBN 80-900063-8-8.
2. BUKAČ, Luděk. *Intelekt, učení, dovednosti & koučování v ledním hokeji: komprehenzivní pohled na utkání, trénink a rozvoj individuálního herního výkonu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2005. 291 s. ISBN 80-7033-896-2.
3. GUT, Karel a PACINA, Václav. *Malá encyklopedie ledního hokeje*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1986. 495 s.
4. cslh.cz: Pravidla ledního hokeje 2010-2014 [online]. Dostupné z WWW: <http://www.cslh.cz/text/119-pravidla-ledniho-hokeje.html>
5. PERIČ, T.: *Lední hokej*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2002. 128 s. ISBN 80-247-0472-2
6. KOSTKA, V., et al.: *Jednotný tréninkový systém v ledním hokeji 2. díl – dospělí*. Praha: Olympia, 1979. 127 s.
7. [www.hokej.cz/zensky-hokej](http://www.hokej.cz/zensky-hokej)

## **SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ**

Tabulka 1 - Rozpis tréninkových jednotek

Tabulka 2 - Rozpis tréninkových jednotek a zápasů

Obrázek č. 1

Obrázek č. 2

Obrázek č. 3

Obrázek č. 4

Obrázek č. 5

Obrázek č. 6

Obrázek č. 7

Obrázek č. 8

Obrázek č. 9

Obrázek č. 10

Obrázek č. 11

Obrázek č. 12

Obrázek č. 13

Obrázek č. 14

Obrázek č. 15

Obrázek č. 16

Obrázek č. 17

Obrázek č. 18

Obrázek č. 19

Obrázek č. 20

Obrázek č. 21

Obrázek č. 22

Obrázek č. 23

Obrázek č. 24

Obrázek č. 25

