

# HP

knihovna časopisu

# HOKEJ

HOKEJ-PRESS, v. o. s., vydavatelství, agentura, Jana Palacha 324, 530 02 Pardubice, tel., fax: 304 23



# TRENÉRSKÉ LISTY

ČÍSLO: 2 (jako příloha čtvrtého čísla časopisu Hokej)  
ROK: 1994

ČSLH  
Za elektrárnou 419  
170 00 Praha 7  
TEL.: 02/ 37 54 47  
872 74 26  
872 74 30  
FAX: 02/311 60 96

## **OBSAH:**

1. Kondiční trénink mimo led — komplex silových schopností  
Doc. PhDr. Josef Dovalil, CSc  
Zdeněk Pavliš, TMK ČSLH . . . . . 3
  
2. Zkušenosti trenéra z ročního působení v Kanadě, provincie Ontário  
Jiří Valko, trenér . . . . . 19

Připravili: Doc. PhDr. Josef Dovalil, CSc  
Zdeněk Pavliš

# KONDIČNÍ TRÉNINK MIMO LED KOMPLEX SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Josef Dovalil, Zdeněk Pavliš — TMK ČSLH

Podle požadavků herního výkonu považujeme pro kondiční trénink mimo led za podstatná následující zaměření: rychlostně silové, rychlostní, silové, vytrvalostní a obratnostní. Průběžně by se měla rozvíjet nebo udržovat také pohyblivost. Je samozřejmé, že důraz na jednotlivé schopnosti se v průběhu ročního tréninkového cyklu mění. S přechodem do předzávodního a závodního období význam kondičního tréninku mimo led spočívá v doplňkové funkci. Orientuje se pak hlavně na silové schopnosti a zotavovací kapacitu.

V kondičním tréninku mimo led většinou používáme speciál-

ně průpravná cvičení. Jejich obsah tvoří požadavky na specializovaný rozvoj pohybových schopností. V tréninkové jednotce se uplatňuje buď monotematický (rychlost, síla, vytrvalost atd.) nebo diferencovaný obsah (rychlost a obratnost, rychlost a síla atd.). Řazení pohybových schopností a sled cvičení musí odpovídat požadavkům energetického krytí tréninkové činnosti. Monotematický obsah tréninku se obvykle provádí v týmové organizaci. Diferencovaný obsah vyžaduje dělení družstva na skupiny. Tréninkové metody přísně podléhají modelům zatěžování a požadavkům na rozvoj jednotlivých pohybových schopností.

## SILOVÝ TRÉNINK

V současném pojetí intenzifikace hry se zvýšil význam silové přípravy. Silové schopnosti se uplatňují nejen v rychlosti bruslení, činnosti jednotlivců, přístupu k soupeři, osobních soubojích, ale svými důsledky i v koncepci hry družstva, ve strategii, kterou se čelí soupeři. Síla má vliv i na taktiku a psychiku. Lze hovořit o zvyšování herní výkonnosti jako o nepřímém důsledku silového rozvoje hráčů.

Ačkoliv otázky svalové síly patří v literatuře k poznatkově bohaté oblasti, přetrvává stále řada nejasností. K obvyklé představě o síle jako mohutnosti svalové kontrakce je nutno brát v úvahu také vnitřní silové charakteristiky. Typické jsou rychlost svalové kontrakce, druh svalové kontrakce, doba trvání, jejich opakování v čase, únava a schopnost regenerace.

Pro pochopení komplexity síly v pohybu je třeba objasnit měnící se vztahy mezi inervačním řízením svalu a mechanismem kontrakční činnosti. Základní funkční vlastnost svalu je schopnost kontrakce. Podle diferencovaných účinků a velikosti vnějšího odporu dělíme svalové kontrakce na koncentrické, excentrické a izometrické.

Koncentrické kontrakce — odpovídá situaci, při které se sval v průběhu kontrakce zkrátí. Tento efekt umožňuje aktivní mechanickou práci a zrychlení pohybu.

Excentrické kontrakce — odpovídá situaci, při které se sval v průběhu aktivní fáze prodlužuje, mechanická práce je negativní (brzdívá).

Izometrická kontrakce — představuje situaci, kdy při aktivizaci svalu jeho délka zůstává konstantní za zvyšujícího se napětí. Ačkoliv mechanická práce je nulová, vyvolané napětí ve svalu vede ke spotřebě energie.

V průběhu normálního pohybu svaly pracují na principu natažení a zkrácení. Cílem tohoto objasnění je snaha pochopit trénink síly, při kterém jsou důrazně vyvolávány kontrakce, které zvyšují specializovanou výkonnost svalu a posléze tak ovlivňují sílu a efekt základního cyklu — natažení a zkrácení svalu.

Při prodloužení aktivovaného svalu se změní vnitřní podmínky svalu tak, že výsledný silový výdej v následující koncentrické fázi je vyšší. Tento fenomén se označuje jako elastická komponenta svalu. Dá se zdokonalit a umožňuje ušetřit svalový energetický potenciál natolik, že podmínky cyklu natažení a zkrácení se zlepšují.

Na základě praktických zkušeností i řady strukturálních výzkumů se v tréninku ledního hokeje rozlišují následující poměrně samostatné složky síly: Síla maximální, síla rychlá a výbušná a síla vytrvalostní.

V rámci maximální síly je třeba odlišovat související, ale významově značně odlišný pojem absolutní síla. Absolutní síla udává celkový silový potenciál svalu či synergických svalů. Její velikost lze získat elektrostimulací, při které se dosáhne totální aktivizace motorických jednotek. Maximální síla je interpretována jako část síly absolutní (tj. mimo silový deficit). Její výše je stanovena výsledkem volního úsilí při aktivizaci svalu. Velikost maximální síly nejlépe určují izometrické testy. V tréninku se její hodnota vyjadřuje jako stoprocentní výkon. Udává se, že netréňovaní jedinci vyvinou volním úsilím sotva 70%

vlastního absolutního silového potenciálu. Vlivem zvláštních stresových situací může silově trénovaný jedinec vyvinout sílu až o 30% větší než je jeho maximální výkon, netréňovaný pak až o 30%.

Tréninkem je nezbytné uvádět vždy do souladu rozvoj síly maximální, výbušné, rychlé a vytrvalostní. Dosaženou úroveň je třeba nejen udržovat, ale i nadále zdokonalovat.

Typ svalových kontrakcí je určující pro stimulaci silových schopností. Pochopení podstaty silových podnětů musí proto vycházet z fyziologických poznatků.

Pojetí silového tréninku se zaměřuje na:

- zvětšení příčné plochy svalu a zvýšení energetických rezerv,
- přeměnu získaného silového potenciálu pomocí tréninku specificky tak, aby mohl být použit v utkání.

Z výzkumu a tréninkové praxe je známo, že přizpůsobení svalu vyžaduje pravidelnost podnětů a stálost působení. Podle Schmidtleichera (%985) má první fáze silové adaptace charakter mezsvalové koordinace, výsledky vrcholí asi po dvou týdnech. Nervosvalové adaptace vnitrosvalového typu se mohou dostatečně projevit po 6 až 8 týdnech posilování. Další možnost zvýšení síly v podobě hypertrofie svalu přichází v úvahu až po časově delším úseku. Jako závažná se při silovém tréninku jeví otázka výběru cvičení. V ledním hokeji se za základ považuje silový rozvoj v přípravném období nabytý pomocí speciálně průpravných a doplňkových cvičení. Získaný silový potenciál se dotváří v kondičním a herním tréninku na ledě v předzávodním a závodním období.

Z metodických tréninkových důvodů považujeme za nutné na tomto místě přesněji vymezit pojem silová a „nesilová“ cvičení. Je známo, že každý tělesný pohyb se děje určitou silou. Termín silové schopnosti se však spojuje s výraznějším silovým nasazením, překonáváním většího odporu nebo se zvýšenou rychlostí pohybu. Silového charakteru cvičení se v ledním hokeji dosahuje:

- přídatným odporem (závaží, expandery),
- hmotností těla
  - překonává-li se ve vertikálním směru (výstupy, odrazy)
  - překonává-li se v horizontálním směru (starty, zastavení),
- činností soupeře (souboje),
- způsobem a plynulostí bruslení,)
- rychlostí pohybu.

Silová cvičení jsou obvykle organizována ve formě speciálně průpravných cvičení a jsou prováděna jako:

- silová cvičení bez náčiní,
- silová cvičení s malými a velkými činkami nebo břemeny,
- cvičení na posilovacích strojích a trenažérech.

Podle aktivizace příslušných energetických systémů a metabolických důsledků lze silový rozvoj členit na anaerobní a aerobní silový trénink. Pro stanovení modelu účinku zátěže na sval je při posilování třeba přesně určit a vymezit jeho jednotlivé parametry.

# SILOVÝ ANAEROBNÍ ALAKTÁTOVÝ (CP) TRÉNINK

Silový anaerobní alaktátové zatěžování si klade za cíl ovlivnit maximální sílu, rychlou sílu a zprostředkovaně rychlost. Představuje krátkodobou činnost maximální intenzity, v níž se silový vklad projevuje v mohutnosti svalové kontrakce při překonávání hraničních odporů nebo ve vysoké rychlosti a zrychlení pohybu s nikoliv maximálním odporem. Rychlostně silový rozvoj vytváří důležitou základnu rychlostního tréninku na ledě.

Energetické krytí svalové kontrakce se uskutečňuje ze zdrojů ATP-CP uložených ve svalu. Intenzivním cvičením se obsah CP rychle snižuje, avšak poměrně rychle probíhá resyntéza. Opakovaným zatěžováním tohoto typu lze zásobu CP ve svalu zvýšit asi o 60 %.

Při těchto kontrakcích se přednostně zapojují rychlé motorické jednotky, jejich vlákna mají větší obsah CP a rychlost, resyntéza ATP-CP je v nich rovněž vyšší. Vzhledem k tomu, že

v ledním hokeji je žádoucí opakovaně vyvíjení rychlých kontrakcí, rozvoj zotavovacích CP-schopností patří nedílně do silového tréninku.

Dominantní místo v silovém CP tréninku zaujímá rychlá síla. V hokejové praxi se uplatňuje jako schopnost, která uděluje vlastnímu tělu nebo jeho jednotlivým končetinám, hokejové holi a kotoučí při různém vnějším odporu co největší rychlost. Jedná se o komplex dílčích faktorů. Kromě maximální síly zde má značný význam síla výbušná (explozivní). Při jejím hodnocení se v průběhu kontrakce bere v úvahu velikost přírůstku vyvíjené síly na jednotku času. Trénink rychlé síly se zabezpečuje především prostřednictvím rozvoje maximální a výbušné síly. Silový CP trénink se zdůrazňuje hlavně v přípravě na sezonu. S jeho udržováním a rozvojem se však musí počítat celoročně.

## ROZVOJ MAXIMÁLNÍ SÍLY

Vnější projev maximální síly reprezentují nejvíce dvě složky maximálně silového úsilí:

- dynamická maximální síla,
- izometrická maximální síla.

Z tréninkového pohledu je třeba ještě dále u dynamické síly rozlišit dynamickou sílu koncentrickou a excentrickou.

Rozvoj maximální síly lze docílit:

- zvětšením příčné plochy svalu,
- zlepšením aktivizační schopnosti volního silového úsilí.

V uvedeném smyslu mluvíme v tréninku o výstavbě svalu a rozvoji síly.

Na zvětšení příčné plochy svalu bylo v kulturistice vyvinuto několik postupů s cílem totálního vyčerpání a vytížení svalstva

Například:

- odpor 60—70 % max., rychlost pohybu pomalá, 15—20 opakování, 3—5 sérií, odpočinek 3—4 minuty,

- 85—95 % max, rychlost pohybu střední, 5—8 opakování, 3—5 sérií, odpočinek 3—5 minut.

Vývoj těchto programů hypertrofie doznal vlivem nových poznatků řady změn. Tyto postupy se časem vzdalovaly požadavkům CP zatížení. Vedly dokonce k větší acidóze. V současnosti jsou délka a čas vyčerpání svalu zatížením limitovány časem působení ATP-CP systému. V kulturistice se vymezuje čas 20—25 s (Bührlé 1985). Po dvanáctitýdenním specializovaném programu tohoto typu se udávají u kulturistů hodnoty až 20 % zvětšení příčné plochy svalu.

Pro zlepšení aktivizační schopnosti volního silového úsilí se musí uplatnit požadavek neustálého opakování vysokofrekvenční inervační aktivizace, v zásadě se jedná o koordinaci mezi svaly a uvnitř svalů. Většinou se hovoří o rozvoji maximální síly pomocí maximálních úsilí.

Praktická organizace cvičení má obvykle podobu tréninku na stanovištích. Pro 25 hráčů se připraví pět stanic s odlišným programem. Střídání musí odpovídat stanoveným intervalům odpočinku.

## ROZVOJ VÝBUŠNÉ SÍLY

Rozvoj výbušné síly patří k nejobtížnějším tréninkovým úkolům. Uplatnění této schopnosti můžeme rozlišovat zhruba ve dvou situacích: jednak v pohybech, kde je podstatná rychlost a nemusí se překonávat velký vnější odpor, jednak v požadavcích na rychlé vyvinutí maxima silového působení při větších odporech.

Fyziologickými faktory, které ovlivňují výbušnou sílu, jsou maximální síla, dále pak rozložení a ultrastruktura svalových vláken aktivně zapojených do pohybu. Samotná úroveň maximální síly není ještě zárukou potřebné úrovně výbušné síly.

Trénink výbušné síly v zásadě ovlivňují tři momenty:

- rozvoj maximální síly,
- zvětšení příčné plochy svalu,
- vnitro a mezisvalová koordinace.

V tomto komplexním pohledu rozvoj maximální síly nejen zabezpečuje, ale současně i limituje hodnotu výbušné síly. Například zvětší-li se u jednoho svalového vlákna jeho příčná plocha na dvojnásobek, potom při zachování rychlosti jeho kontrakce hypertrofované vlákno dosahuje dvojnásobné hodnoty síly. Volba a výběr cvičení musí současně splňovat nároky na svalovou koordinaci z hlediska shody pohybu v tréninku a ve hře.

Model zatěžování při stimulaci výbušné síly vychází z charakteristik činnosti dominantně aktivizující ATP — CP energetický systém. Dávkování silových cvičení se tak řídí principy rychlostního zatěžování.

Určující roli má intenzita zatížení, musí být bezpodmínečně maximální. To znamená, že každá kontrakce se musí provádět s vysokou koncentrací, maximálním nasazením, co nejrychle-

ji, co nejvýbušněji. Tomuto záměru se přizpůsobuje odpor silových cvičení 30—60 % maxima. U napodobivých cvičení doporučujeme přídatná zatížení o hmotnosti 3—10 kg.

Doba každého cvičení je limitována požadavkem maximální intenzity — lze ji vydržet jen několik sekund. Stejně tak celkový počet opakování závisí na možnosti udržení vysoké rychlosti, její pokles je většinou signálem k ukončení rychlostně silového tréninku.

Délka intervalu odpočinku by měla respektovat biochemické podmínky činnosti svalu. Nezbytné se jeví zotavení v délce jedné až dvou minut. Jeho zkrácení může při opakovaných rychlostně silových cvičeních vést postupně k začínající acidóze, což může signalizovat souhrnný posun zatížení směrem k nežádoucímu anaerobně laktátovému charakteru.

K účinným postupům rozvoje výbušné síly patří také metoda plyometrická, v níž jsou rychlostně silové výkony realizovány prostřednictvím cyklu natažení — zkrácení svalu. Brzdíva kontrakce vyvolaná kinetickou energií vede k jisté tonizaci svalu. Principiálně může být tento reaktivní efekt využit v jakémkoli cvičení, zvláště účinný je pro odrazovou výbušnost dolních končetin.

Zvažuje se také využití izokinetickeho posilování. Závěry ve smyslu výbušné síly však nejsou jednoznačné.

Model zatěžování v rozvoji výbušné síly se jeví takto:

- interval zatížení do 15 s,
- počet opakování 5—10,
- počet sérií 2—3,
- interval odpočinku 1—2 min., 3—5 min. mezi sériemi,
- rychlost pohybu maximální.

## SILOVÝ LAKTÁTOVÝ TRÉNINK

Pro praxi kondičního tréninku mimo led se anaerobně laktátový trénink v zásadě nedoporučuje. Systém anaerobní glykolýzy dosáhne zvýšení úrovně za 4 až 8 týdnů, další zatěžování již k podstatným změnám nevede. Tento typ zatížení tedy dořazuje v předzávodním a závodním období.

Podstatou tohoto typu tréninku jsou silová cvičení, dávko-

vaná podle modelu zatížení pro aktivizaci laktátového energetického systému. Určující roli má doba cvičení — 30—90 s relativně max. intenzity (TF 180—200 tepů/min). Interval odpočinku je v poměru 1:2 až 1:3. Jde ve všech směrech o velice náročnou zátěž, o čem svědčí výrazné zvýšení krevního laktátu — přes 10 mol.l<sup>-1</sup>.

## AEROBNÍ SILOVÝ TRÉNINK

Silová vytrvalost znamená kondiční výkonnostní předpoklad určený vztahy silových a vytrvalostních schopností. Cílem jejího rozvoje je spojit silové požadavky s pozitivním ovlivněním vytrvalosti a zotavovací schopnosti a převod tohoto kondičního potenciálu na herní požadavky.

Silová cvičení se volí většinou koordinačně specifická. Dávkují se tak, aby odezva byla vyvolána jak ve svalové tkáni, tak i v srdečně oběhovém systému. Pracovní parametry aerobně silového tréninku odpovídají modelu zatížení ve vytrvalostním tréninku. Cvičení se volí tak, aby postupně docházelo k zatěžování různých svalových skupin. Doporučuje se střídání jak svalové skupiny s rozhodujícím významem pro hokejovou motoriku, tak i svalové skupiny podpůrné. Bezpodmínečně je nutné

zařazovat cvičení napodobující speciální dovednosti (bruslení, střelba, práce s holi atd.).

Hlavním kritériem je intenzita, která by v souladu s poznatkami o přiměřené stimulaci O<sub>2</sub> systému měla odpovídat anaerobnímu prahu (ANP) nebo spíše pásmu ANP. Znamená to, že koncentrace laktátu během cvičení nesmí přesáhnout hodnoty 4—6 mol/l. Je to oblast maximální tepové frekvence minus 15 %. Práce intenzitou ANP předpokládá delší zatížení, tj. 10 až 20 min.

Překonávaný odpor má nejdříve dosahovat 30—50 % maxima. Počty cvičení na jednotlivých stanovištích by neměly vést k hlubší únavě. Zdokonalení vytrvalostní a zotavovací schopnosti svalů vyžaduje trvalejší působení.

## POZNÁMKY K SILOVÉMU TRÉNINKU

V rámci uceleného pohledu považujeme za potřebné upozornit na některé další okolnosti, které podmiňují efekt silového tréninku:

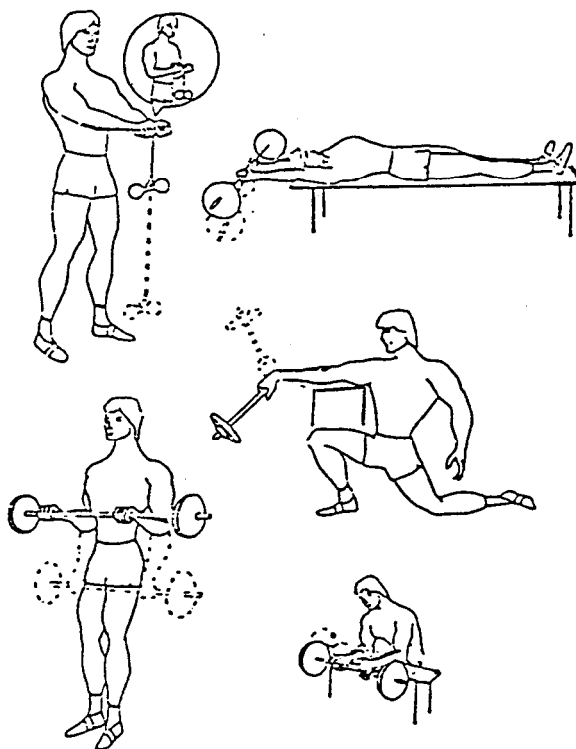
- před zahájením silového tréninku je důležité dokonale rozcvičení zaměřené na protažení svalstva,
- specializovaný silový trénink může vést ke svalové nerovnováze, tzn. věnovat potřebnou pozornost kompenzačním cvičením (břišní a zádové svaly),
- používají-li se velké odpory, měli bychom usilovat o častější fixaci těla (cvičení vleže, oporem o stěnu),
- posilování vyžaduje správnou relaxaci a regeneraci svalového systému (strečink, vyklusání),
- při cvičení je nezbytná nejvyšší koncentrace hráčů na dobré provedení,
- dávat pozor na silné vyčerpání (nebezpečí natažení nebo natržení svalů),
- sílu jako dominantní schopnost je třeba rozvíjet po celý rok,
- pro udržení maximální koncentrovanosti měníme často cviky,
- rozvoj silových schopností je do určité míry ovlivňován kvalitou stravy.

Závěrem považujeme za důležité zdůraznit, že není lepší profylaxe proti škodám silového tréninku než systematické posilování. Neexistuje lepší prevence proti zranění než dobře vyvinutý svalový korzet.

### Posilovací cvičení pro lední hokej

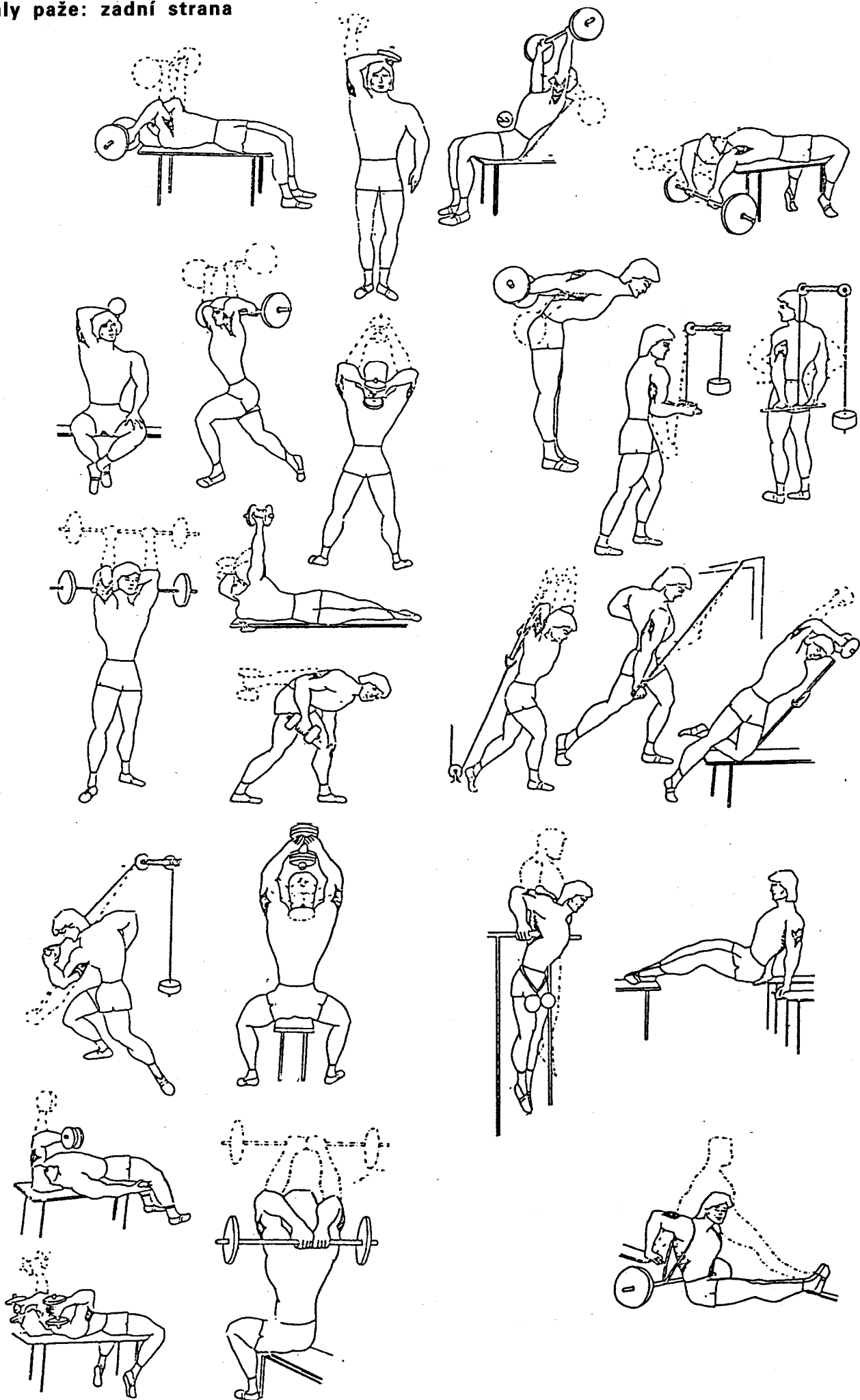
- V každém cvičení volit takové váhy, které umožní 8—15 opakování.
- Provedení aktivních fází spíše rychlejší až výbušné.
- Na každou svalovou oblast vybrat 1—2 cvičení.
- Pauza mezi cvičením 2—4 minuty.

### Svaly předloktí

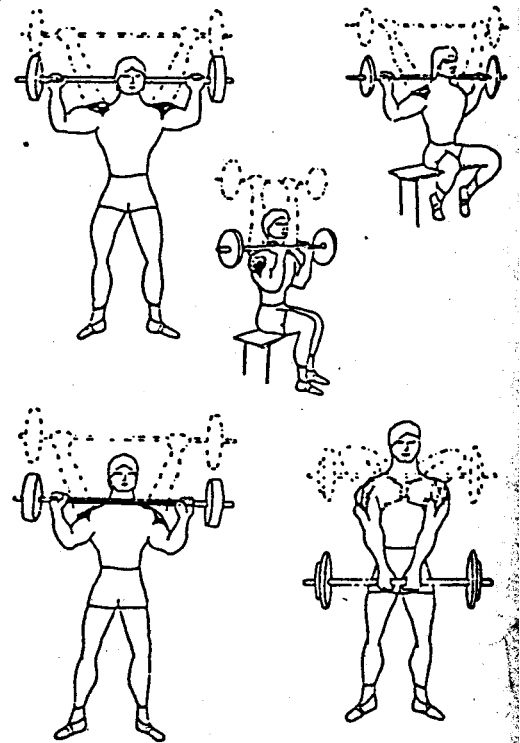
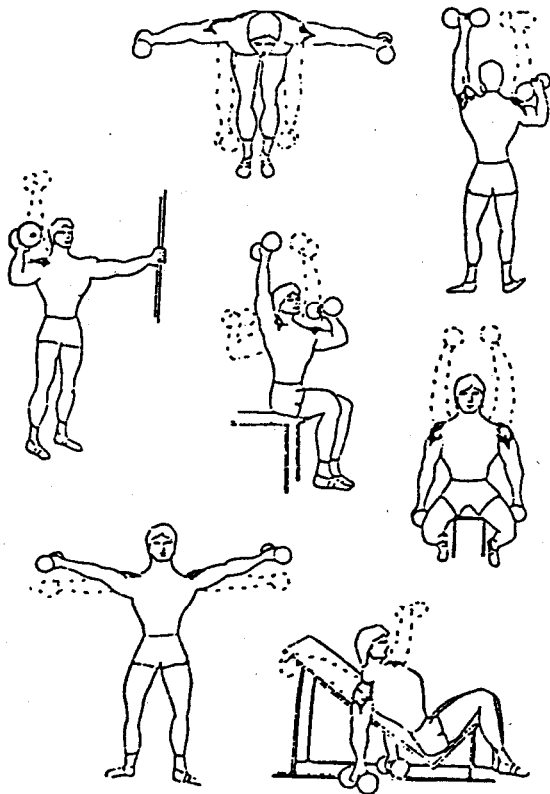
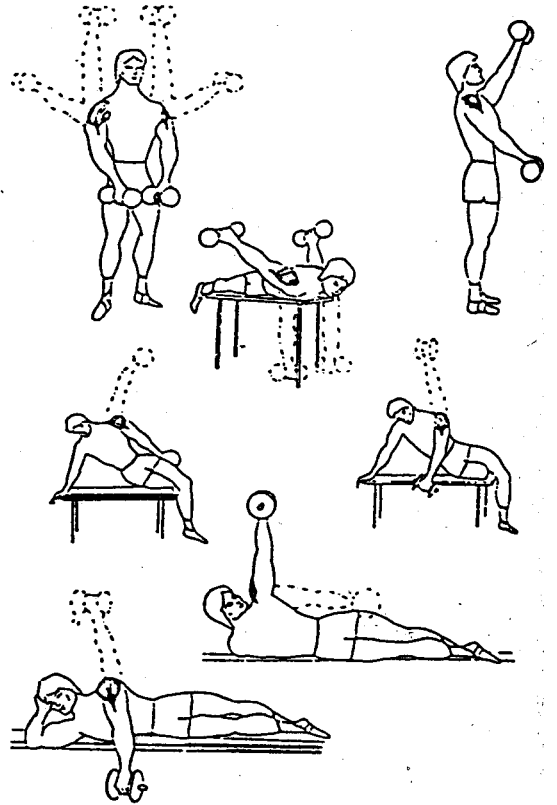




Svaly paže: zadní strana

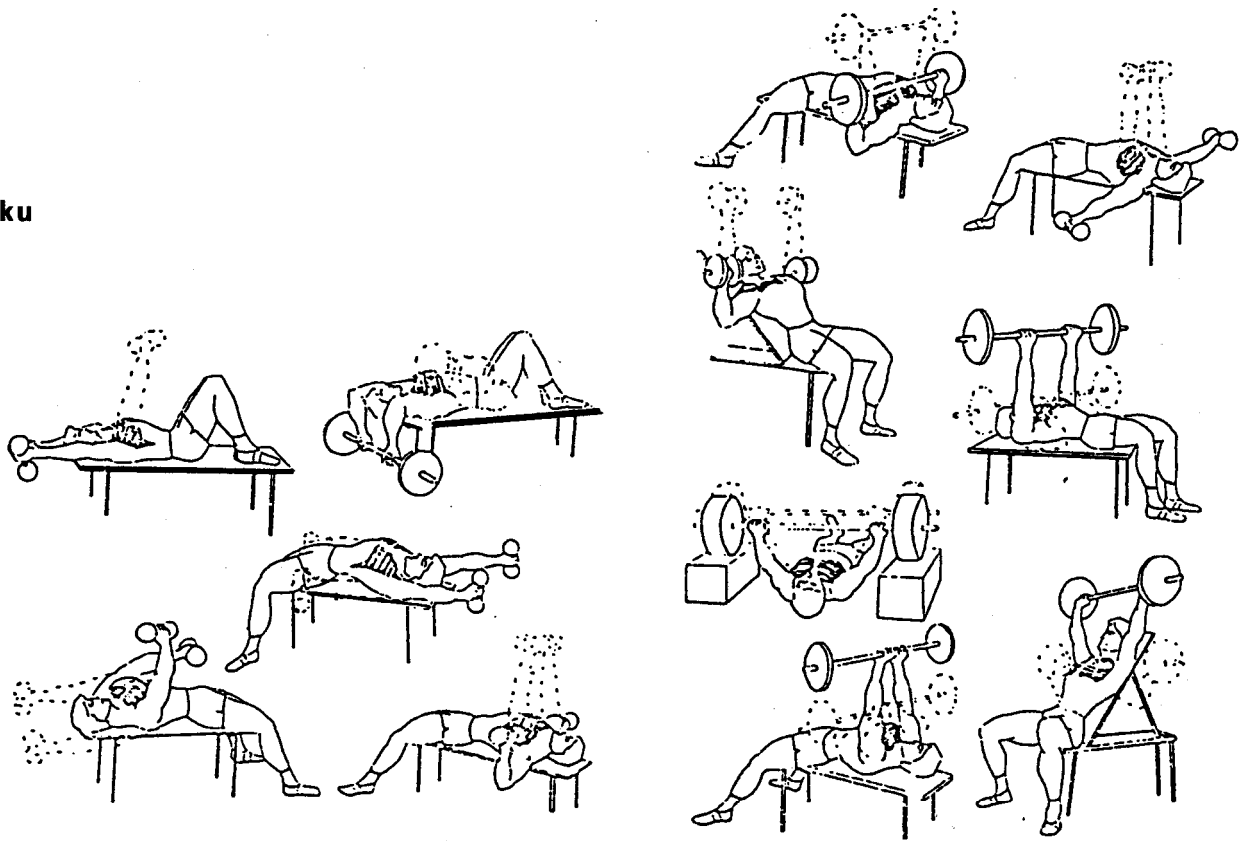


# Svaly ramena

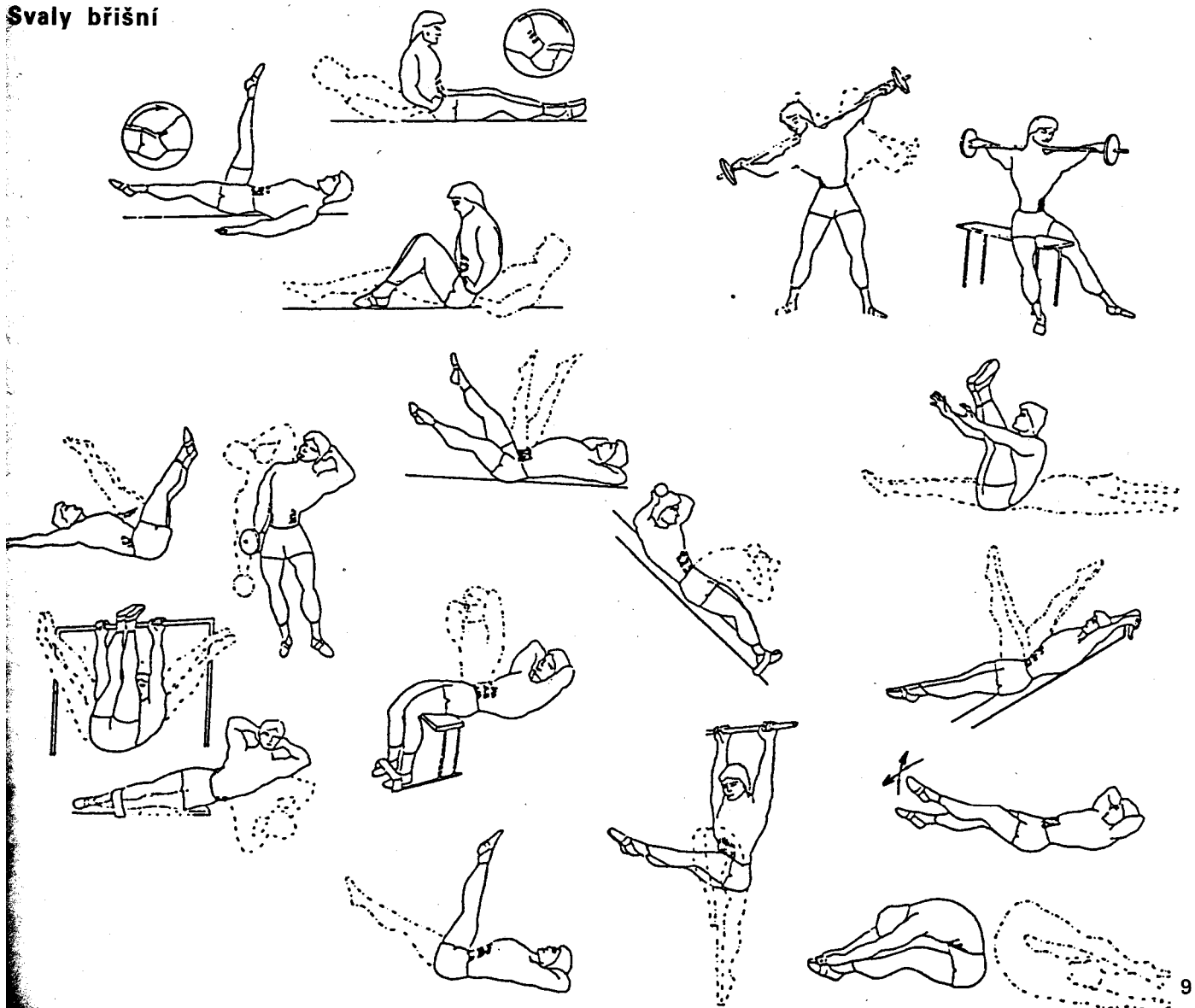




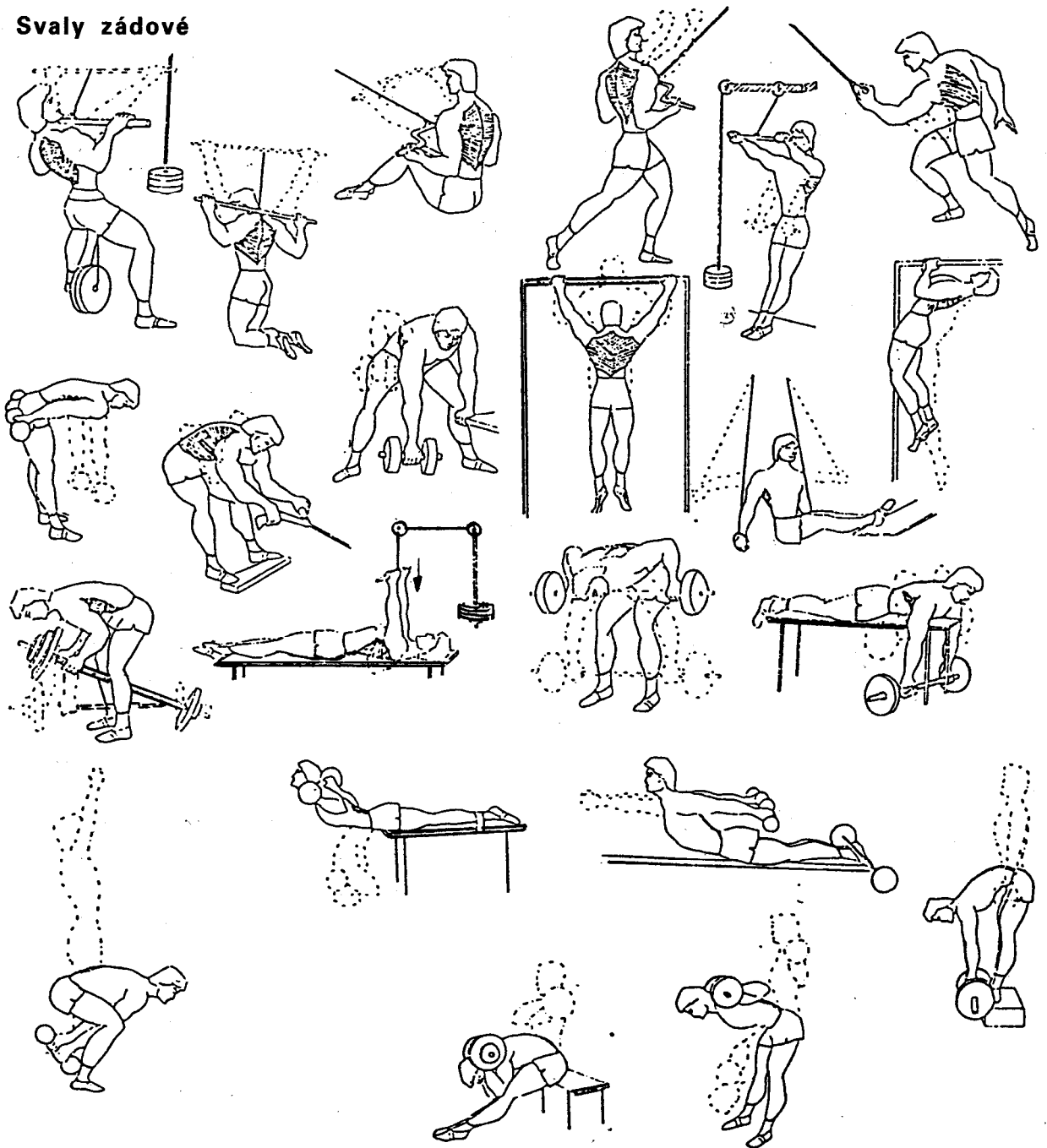
## Svaly hrudníku



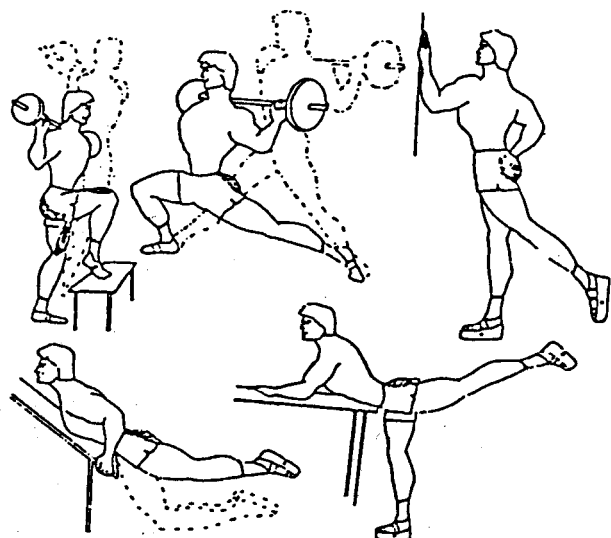
## Svaly bříšní



## Svaly zádové



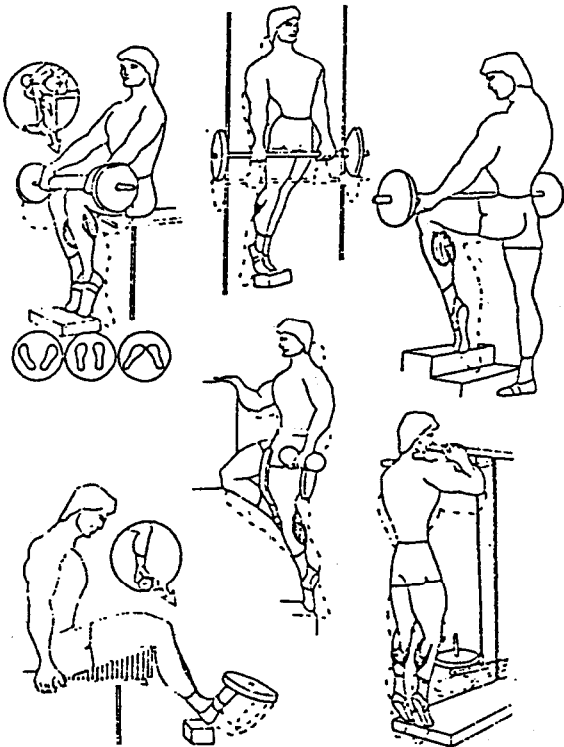
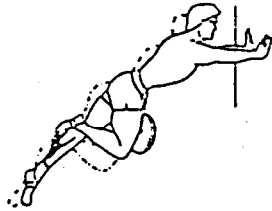
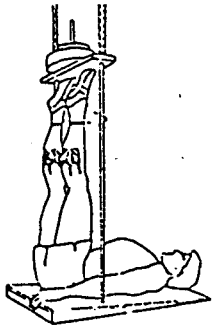
## Svaly hýžďové



# Svaly stehna



# Svaly bérce



# ZKUŠENOSTI TRENÉRA Z ROČNÍHO PŮSOBNÍ V KANADĚ, PROVINCE ONTARIO

Jiří Valko, trenér

Vzhledem k velké obsáhlosti těchto informací jsem se pokusil shrnout své poznatky a zkušenosti pro přehlednost do 14 bodů. Věřím, že každý zde nalezne něco málo z toho, co obohatí jeho přehled a znalosti o kanadském hokejovém životě.

1. Podmínka pochopení vztahů ve společnosti a tím pochopit vztahy v hokeji (rozhodování sám za sebe, nést odpovědnost za sebe, důraz na individuální vývoj).
  2. Hokejové začátky hráče ledního hokeje a formy hokejového růstu (hokejová škola — Can-Am., soutěž říjen až březen, organizace ve školách, silná individualizace nácviku a procvičování jednotlivých činností, nejsou vedení ke kolektivnímu pojetí, hlavní cíl je vyhrávat, velká odolnost proti stereotypu).
  3. Draft camp — organizace řízení, význam skautů, vytvoření si dobrého jména, př. Buffalo — ekonomické zajištění.
  4. Organizace soutěží, vliv velkých vzdáleností, forma turnajů — cestování, vznik nových soutěží na různých úrovních — rentabilita.
  5. Zimní stadióny, jejich vybavení, ledová plocha, energetická náročnost provozu.
  6. Problémy mladých evropských hráčů v Kanadě — kulturní šok, malé rozměry hřiště, agresivní hra — rvačky z pohledu Kanadánů, změna myšlení v taktice, v rychlosti přenášení hry, zjednodušení kombinací, silný důraz na koncovku, ofenzivní přístup.
  7. Přístup hráčů k tréninku — respektování sama sebe, i druhých, jejich práce, určitá specializace ve vedení mužstva, odpovědnost za odvedenou práci.
  8. Psychologická stránka náhledu Kanadánů na hokej, odolnost proti nezdarům (frustrace), neustálá snaha začít znovu, nezdary neodrazují (try again).
  9. Příklady tréninkového kempu v různých městech, cena, organizační zajištění, trénink, strava, odpočinek, spánek, účast hráčů NHL v hokejových školách a jejich význam pro mladé hráče, vyzdvihování individuality.
  10. Propagace hokeje, informovanost příznivců hokeje, komerce — dobrovolná činnost v nižších soutěžích, rodiče a jejich podíl na hokejovém růstu jejich dětí (ranní vstávání, doprava, výživa, ekonomické zajištění hokejové školy), draft — nad 15 let — vstupní draft.
  11. Ligové soutěže — městské ligy, podmínky pro lední hokej, statistika hráče od útlého mládí, momentální hodnocení hráče za jeho výkon v tréninku a utkání.
  12. Problémy hráčů ve věku 16—20 let (uvědomělost, samostatnost, problémy s morálkou a jejich řešení).
  13. Koučování mužstva v utkání a příprava hráčů na utkání, silný důraz na osobní souboje, jejich psychologický význam pro podporu sebevědomí, návštěvnost na utkáních, komunikace hráčů o přestávkách v době utkání, nasazování speciálních hráčů na speciální úkoly.
  14. Úroveň vzdělanosti hokejových trenérů, z hráče — trenér, hráč NHL, dobrá charakteristika (statistika), dobré znalosti, štěstí, příležitost = trenér.
1. Podmínkou pro pochopení vztahů v hokeji v Kanadě je potřeba pochopit vztahy ve společnosti, i rok je málo k tomu, abychom mohli říci, že už to chápeme. Rozdílná úroveň ekonomiky a myšlení lidí se promítá v hokeji zrovna tak, jako v jiných sportech. Je opravdu rozdíl, mezi tím, když člověk přijede do cizí země jako turista a přijímá vše kolem sebe jako informace a mezi tím, když musí těchto informací využívat a pracovat s lidmi. Prvním předpokladem je odstranění jazykové bariéry, bez které nelze předávat informace dál. Ve společnosti je kladen důraz na individuální rozvoj osobnosti. Další důraz je kladen na odpovědnost každého jednotlivce za své jednání.
  2. Hokejové začátky pro mladého Kanadana začínají na kurzech bruslení, které jsou organizovány většinou soukromými osobami v tzv. hokejových školách. My bychom řekli na soustředění. V Kanadě je mnoho těchto hokejových škol různých úrovní. Mezi největší patří Can-Am. Už v těchto školách je mladý hokejista veden k soutěživosti, být lepší než ten druhý. Je to obrovská přirozená motivace, která je i ve společnosti. Organizace nácviku bruslení je založená na detailním procvičování jednotlivých pohybů bruslení. To lze, protože Kanadané mají velkou odolnost proti stereotypu a jednu činnost dokáží opakovat mnohokrát. Nejsou vedeni ke kolektivnímu pojetí a k týmové spolupráci, ale k individualitě. Hlavní cíl je vyhrávat. Prolíná se to celou výchovou až po hráče NHL. Již od raného dětství jsou vedeny pečlivě statistiky o utkáních, počtu bodů, vstřelených brankách, trestných minutách apod. Jsou tímto informováni o svých dosavadních výsledcích a jsou ochotni pracovat na svých nedostacích.
  3. Pro mladé hráče, kteří mají zájem hrát profesionálně hokej a nedostali se do NHL, jsou organizovány draft camp, tzv. soustředění, např. na 5 dnů. Kolem hráčů se vytváří dojem nepostradatelnosti campu. Provádí se různá měření na hráčích, která mají potvrdit důležitost kempu, (např. měření tuku na těle). Dopoledne je jednoduchý trénink založený na vysokém nasazení a individuálních činnostech. Odpoledne jsou utkání mezi dvěma družstvy. Na tato utkání jsou pozváni skauti a agenti různých profesionálních klubů. Záleží na dobrém jménu školy, na úrovni, na známosti člověka, který pořádá hokejový camp. V americkém Buffalo, kde jsem se v srpnu zúčastnil draft camp, bylo jen několik skautů jeden den a několik agentů, kteří zůstali trochu déle a hledali pro hráče kontakt do jiných mužstev, protože z prodeje mají provizi, která je dohodnuta předem s hráčem. Ekonomické náklady draft camp jsou zajištěny hráči. Zaplatí zhruba 350—400 dolarů za 5 dnů a záleží na počtu hráčů, kteří se zúčastní. Majitel z toho hraje led a někdy i náklady na hotel a stravování, to závisí na okolnostech.
  4. Organizace soutěží je ovlivněna obrovskými vzdálenostmi, které musí hráči absolvovat za druhými mužstvy. Proto jsou některé soutěže organizované formou turnajů o víkendech, kdy během tří dnů sehrají i čtyři utkání, ale nebývá to pravidlem. Finanční náklady na hotel a stravné nese většinou škola v univerzitních soutěžích nebo rodiče v nižších soutě-

žích. Školné je různě vysoké od všeobecných škol až po soukromé školy, kde stojí roční poplatek 10 000 dolarů. Ubytování a strava je na velmi vysoké úrovni. V nižších soutěžích (u nás na úrovni sportovních tříd 3—6) jsou oblastní ligy mezi městy. Protože v této kategorii je největší základna a tato utkání nestačí, udělají si sami další soutěž ve městě, kterou si řídí sami. Jsou to většinou rodiče, kteří nesou tíhu ekonomického zatížení. Překvapilo mě, že svoji činnost dělají dobrovolně, což je obvyklé.

5. Zimní stadióny, kterých je takový počet, jako asi fotbalových hřišť u nás, jsou skromně vybaveny. Všude je velmi dobrý led, plexisklo je základní vybavení. Haly jsou malé. Někde bývá sotva 4 m od ledu a je místo pro tři řady stání. Kabin jsou standartně vybaveny sprchami a WC. Stěny jsou z neomítnutých cihel.

Žádné mužstvo nemělo svoji stálou kabinu, ve 2—3 kabinách se střídala různá mužstva.

Údržba hal je nenáročná, personál nikdy není velký a energie (voda, teplo) na kanadské poměry není drahá. Ve větších městech, jako např. v Torontu (NHL), Hamiltonu (AHL) jsou velké haly pro 18—20 tis. lidí. Jsou stavěny jakoby dvě terasy nad sebou a každé místo je k sezení a z každého je opravdu dobrý výhled. Atmosféra v těchto halách bývá také někdy velice komorní, kdy jen reprodukováná hudba tvoří rušné prostředí. S důležitostí utkání roste i zájem diváků o utkání.

Na nižších juniorských soutěžích je účast od 2 tis. do 5 tis. diváků.

Podle důležitosti, např. soubor o prvenství v play-off, 15—20 tisíc diváků. Nebývá to však pravidlem.

Všeobecně lze říci, že Kanadčané mají velký zájem o hokej, tím je taky určena bohatost klubu. Největší příjmy jdou od diváků.

6. V poslední době stoupl zájem o evropské hráče. Časem se zjistilo, že to přináší také problémy, takže hráči jsou dávaní na rozehrání do farem bez ohledu na to, že byl ve své zemi nejlepší. Není mnoho hráčů, kteří začali hrát okamžitě v NHL. Mladí Evropané prožívají, jak říkají Kanadčané, „kulturní šok“. Největší problém je jazyková bariéra, setkávají se s novou kulturou, vše je nové a těžko pochopitelné. Dalším problémem je vyrovnat se s malými rozměry hřiště, jiným způsobem hry — agresivnější, jednoduché akce, ale rychle a perfektně provedené. Kanadčané jsou daleko lépe k tomu připraveni, jsou takto vychovávaní od juniorského věku. V podstatě si lze snadno vysvětlit dobrou hru Kanadčanů kdekoliv, i když se sešli „až na letišti“. Každé mužstvo, od juniorů až po seniory, hraje stejným systémem hry, takže se žádný nový nemusí učit. Všeobecně lze říci, že SÚ hraje prvního bránícího hráče, v druhém případě brání první hráč, který je nazpátek z první fáze. Založení útoku z OP je individuální záležitost nebo maximálně na jednu nahrávku s použitím mantinelu nebo přes hráče stojícího u mantinelu, co nejrychleji do SP.

V SP je to zase jen individuální záležitost nebo jednoduchá kombinace se snahou dostat puk za červenou čáru a nastřelit do ÚP a okamžitě agresivně napadat soupeře a při první možnosti vystřelit na branku. Vytvořit tlak na branku mají Kanadčané v krvi. Jsou tomu učeni od útlého mládí. Hra je velice jednoduchá, ale rozhodují individuality, rychlost provedení akce, rychlost střelby, důraz s jakým toto hráči provádějí.

7. Ve většině případů se děti rozhodují samy, jestli chtějí hrát hokej nebo ne, a zároveň se cítí odpovědní za své rozhodnutí, jsou k tomu vychovávaní nejen rodiči, ale i společností. Z toho pak pramení přístup k tréninku, který bývá ve většině případů velice seriózní a nebývá s nimi problém provést trénink v tempu a s nasazením. Pokud se něco nového naučí, mají sami z toho radost a poděkují trenérovi, že je to naučil. Dokáží respektovat jeden druhého jako hráče, i jako člověka. Váží si lidí, kteří je něco naučí, protože se sami stávají lepšími. Dá

se říci, že se rádi učí poznávat nové věci. Jsou samozřejmě i takoví, kteří mají problémy, ale ti časem propadnou a nejsou úspěšní. Je to určitý přirozený výběr, který je založen na vysokém smyslu soutěživosti být nejlepší. V mužstvu je propracovaná specializace činnosti jak u hráčů, tak i u vedení mužstva. Přesilové hry hraje 6—7 vybraných hráčů bez ohledu na vývoj utkání nebo rytmus střídání. Jsou zvlášť určeni hráči na oslabení, kteří např. jinak vůbec nezasáhnou do hry. Hráči jsou často střídáni i mezi jednotlivými útočnými formacemi. Jak jsem již výše uvedl, jejich úžasná odolnost proti stereotypu jim umožňuje absolvovat trénink, při kterém se opakují tři až čtyři cvičení celý týden a trénují naplno tato cvičení jak první, tak i pátý den. Jsou neustále z větší části pozitivně hodnoceni. Odolnost proti nezdarům je posilována v průběhu jejich výchovy. Frustrace (zmarnění) je potlačována snahou neustále začít znovu. Na druhé straně jsou velice citliví, osobní neúspěch nesou velice těžce. Stalo se mi při utkání deseti až dvanáctiletých chlapců, že jsem už potřetí vytýkal hráči stejnou chybu, a to už zvýšeným hlasem a on se rozplakal. Byla to pro mne zkušenost, že takto jednat nemohu. On sám se cítil velice špatně a já jsem to ještě zhoršil. Po krátké pauze jsem mu vysvětlil, že nezdarů ho nesmí odradit a ať to zkouší znovu a znovu. Byl ohromně šťastný, když to časem dokázal, poděkoval za pomoc. Posilují si tím okamžitě sebevědomí, které je výchovou také podporováno. Staví si tím jakousi zeď, velice silnou a je těžké tuto zeď prorazit, pokud vám to nedovolí.

9. Tréninkové campy jsou téměř ve všech větších městech. Pořádají je lidé, kteří se věnují vyučování hokeje v praxi. Většinou jsou to týdenní kurzy, které mají konkrétní specializovaný program a hráči si vybírají podle toho, co chtějí posílit a jaké chyby chtějí odstranit. Tuto činnost může vykonávat prakticky každý, kdo tuto činnost přihlásí na úřadu a potom už záleží na něm samotném jak je úspěšný. Náklady na tyto campy nesou hráči anebo rodiče. Cena těchto campů je různá, bývá od 250 do 380 dolarů za 5 dnů s jídlem a ubytováním. Záleží na kvalitě podmínek, které hokejová škola vytvoří. Větší šanci mají známé hokejové školy, které jsou reprezentovány hráči NHL, kteří mají zaručit kvalitu výuky, což nebývá pravidlem. Je to spíše otázka reklamy. Odměna těchto hráčů bývá dle mých informací až 800—1 000 dolarů za týden. Některé školy, kterých jsem se zúčastnil, jsou i levnější (260 dolarů za 5 dnů).

Život na soustředění je organizován tak, aby hráči nebyli nezaměstnaní. Po ranním vstávání a hygieně byla snídáně. Potom se hrál baseball jako rozcvičení, kolem desáté proběhl 90minutový trénink na ledě, kolem poledne oběd, po obědě a krátkém odpočinku na hodinu plavání nebo bylo naplánované video (vybraná utkání NHL) důrazem na některé akce, např. na zakončení akce brankou, nebo práce brankáře při utkání apod.

Mladší kategorie žáků však těmto záznamům nevěnovaly moc pozornosti a bylo je třeba neustále napomínat. Některí rodiče se zúčastnili těchto soustředění a neustále kontrolovali průběh školy. Měli na to právo, protože to byli oni, kdo zaplatili za školu a chtěli za své peníze vidět výsledek. Je to určitý způsob života i ve společnosti, kdy vše je podřízeno veřejné kontrole. Za své peníze chtějí něco pro sebe, a když to nemají, tak nic nezaplatí anebo se nezúčastní a majitel krachuje. K vedení takové školy je nutný velký díl diplomacie a umění jednat s lidmi. Mladí hráči jsou rozděleni do tří výkonnostních skupin. Na jednoho asistenta připadlo 5—8 dětí. Tím byla zajištěna jistá intenzita výcviku. Na závěr týdenního nebo dvou týdenního kurzu dostal každý účastník osobní záznam, v čem je dobrý a co by měl zlepšit. To bylo zjišťováno jednoduchými testy. Práce asistentů byla na různé úrovni. Některí asistenti na ledě postávali a neplnili svoji roli. Jako příklad uvedu jednu hokejovou školu, která byla umístěna asi 20 km od města na tabákových plantážích. Ubytování bylo ve velice skromných dřevěných baráčkách, určených pro se-

zónní dělníky, kde byly polní podmínky. Jiná zase, která byla ve městě, byla umístěna v hotelu. Rozdílné není jen ubytování, ale hlavně i cena. Výuka v těchto školách směřuje k výchově individuálních činností a vyzdviho-  
vání individuality jako takové.

10. Propagace hokeje je velmi vysoká a na různých stupních. Na všech zimních stadiónech jsou vývěsky, které informují o hokeji. Na každé škole je velký zájem o hokejové mužstvo školy a jeho výsledky v sezóně. Při utkání je možno koupit mnoho suvenýrů. Tisk, rozhlas a televize pořádají rozhovory. Samozřejmě, že velikost těchto akcí je dána důležitostí soutěže. Zúčastnil jsem se jednoho takového setkání po utkání AHL v Hamiltonu, kde hrál Čech Libor Polášek. Na toto setkání přišlo asi sto fanoušků a odpovídali jsme na otázky. Kanadáné mají opravdu zájem o hokej. Aby se tento zájem udržel je důležité, aby se něco dělo, aby fanouškům byly podávány neustále nové informace a klub si udržel vysokou návštěvnost. Ve vyšších soutěžích převažuje komerce. Je to obrovský hokejový průmysl, kde se točí miliónové částky. Mnoho peněz se dává za reklamu, nejen hokejovou. Lidé, kteří působí kolem hokeje, se snaží vydělat co nejvíce. Na druhé straně jsem se setkal s mnoha dobrovolníky, hlavně ve školních, městských nebo univerzitních ligách. Největší vliv na hokejový růst hráčů mají rodiče, kteří nesou veškeré náklady, tzn. doprava na tréninky, výživa hráče, materiální zabezpečení, hokejová výstroj atd. Hráč nemůže být draftován před patnáctým rokem. Po dosažení tohoto věku se dostane do vstupního draftu a hraje za nějaké juniorské družstvo podle úrovně A, B nebo C. Juniorské „A“ soutěže jsou na vysoké úrovni. Dle mého názoru na úrovni mezi I. NHL a II. NHL v Čechách.

11. Díky velkým vzdálenostem je soutěž soustředěná na oblasti. Jedno mužstvo může hrát i dvě soutěže — regulérní ligu mezi městy anebo ještě tzv. městskou ligu. Ve větším městě není problém sehnat více mužstev. Podmínky pro lední hokej jsou vskutku výborné. Jsou dány národní tradicí. Není problém koupit výstroj, hokejku, zkrátka vše, co člověk potřebuje pro tento sport. Téměř každý začátečník projde hokejovou školou, a jestliže se rozhodne vstoupit do nějakého klubu, je téměř rozhodnut hrát profesionálně. To neznamená, že opomíjejí vzdělání. Toho využívají univerzity, které lákají hráče tím, že jim dají dobré stipendium. Je velice populární a v pozdější době nutně vést statistiku o hráči a jeho sehraných utkáních.

Z počátku to dělají rodiče, v pozdějším věku klub. Je to velmi důležité pro další hokejový růst. Kanadáné kladou hlavně důraz na počet utkání a kolik plusových bodů hráč získal. Hráči jsou hodnoceni po každém tréninku tím, že trenér zhodnotí slovně trénink anebo písemně za delší období. Je to myslím dobrá myšlenka. Hráč ví, na čem je a jak na tréninku pracoval. V podstatě jde o pozitivní hodnocení. Já osobně jsem neměl problémy s tréninkovou morálkou a s úsilím na tréninku. Stávalo se, že jiní trenéři v jiných mužstvech měli problémy s vedením mužstva.

12. Setkal jsem se také s hráči, kteří měli různé prohřešky v životosprávě, s disciplínou v různém věku. S hráči se mluví jako s dospělými, i když je jim jen 10 let. Problém se vysvětlí a nebo v horším případě se řeší vyloučením hráče z mužstva. Situace se řeší klidně a s notnou dávkou odpovědnosti k danému problému z obou stran. To znamená i ze strany hráče. Hokejových hráčů je všude dostatek, takže výběr je veliký a takový hráč nemá šanci se prosadit v profesionálním hokeji. Někteří hráči mají dostatek talentu, ale málo vůle pracovat na fyzické kondici a časem skončí, jestliže nechtějí sami na sobě pracovat. Pokud se tak stane, nedělá se z toho problém. Jeden hráč, kterému bylo 14 let (vypadal na 17) se připravoval na vstupní draft. Byl ochoten

vstát ve dvě hodiny ráno a jít na zimní stadión trénovat, není to výjimka, ale ani obvyklé. Když jsem mluvil s jeho otcem, řekl, že o tom ví, a že když John chce, ať jde.

13. Příprava na utkání je různá. U profesionálních týmů NHL si dělají hráči přípravu sami. V některých univerzitních mužstvech je příprava nedostatečná (nedostatečný strečink, zahřátí organismu, gymnastická rozčvička). V ostatních kategoriích není vždy příprava pravidlem, ale většina mužstev ve všech kategoriích se částečně připravuje. Koučování je někdy zvláštní. Hráči nejsou střídáni pravidelně, uplatňuje se systém poslat na led vždy to nejlepší právě v daném okamžiku. Někteří hráči hrají za utkání 30 minut a jiní jenom 4 minuty. Nasazení každého hráče je však velmi vysoké, pokud je poslán na led. I když se dostane na led jenom dvakrát za třetinu. Hráčům je zdůrazňováno, co udělali dobře a co by měli zlepšit. Hráči jsou schopni v přestávce utkání mezi sebou mluvit velice konkrétně a zasvěceně o tom, co musí zlepšit. Kouč potom upřesní hlavní věci. Někteří hráči si budují svoji „nepostradatelnost“ např. tím, že dokáží velmi dobře bránit a stanou se specialisty na oslabení mužstva. Velkou roli ve hře hrají osobní souboje. Je to jakási osobní záležitost porazit toho druhého. Mužstvo může prohrávat 5:0 a domácí hráč bodyčekuje soupeře a začnou se prát. Zvedne se vlna nadšení více, než když padne branka. Pomyslný vítěz je poplácáván spoluhráči, jak byl dobrý a soupeře zase jeho spoluhráči, že se držel statečně. Dostanou dvouminutový trest, a tím je to odbyto. Další hra pokračuje normálně. Mezi hráči nevzniká osobní nenávisť na zbytek utkání, ale jakási soutěživost, která se prolíná celým životem společnosti. Návštěvnost na utkáních je různá, NHL je téměř všude vyprodáno, a to i v halách, které pojmu 18—20 tisíc diváků. Na juniorských soutěžích v době, kdy hrával Gretzky, se na něj přišlo podívat i 15 tisíc diváků.

14. Úroveň vzdělanosti hokejových trenérů je různá. Z pohledu českého trenéra je nedostatečná. Trenérem se může stát prakticky každý hráč. Důležité je, kolik hrál utkání v NHL, kolik dal branek a asistencí, a jaké má znalosti. V té špičce se prosadí opravdu jen ti, kteří mají přirozený talent trénovat. Ostatní věci prakticky nemusí znát. Je na nich samotných, jestli se chtějí zdokonalit v této práci nebo ne. U mužstev nebývá výjimka kondiční trenér, masér — fyzioterapeut, trenér brankářů, asistenti trenéra, takže je úplně běžný pětičlenný až šestičlenný tým u mužstva na různých výkonnostních úrovních. Potom stačí příležitost a trochu štěstí, a člověk se může stát úspěšným trenérem. Osobně mohu říci, že mně vzrostlo sebevědomí za mého pobytu v Kanadě. To, co vědí čeští trenéři o trénování, možná nevědí ani trenéři NHL, oni na to mají tým, aby všechno věděli, my se to učíme sami. Trenérská škola je opravdu na vysoké úrovni a chtěl bych touto cestou poděkovat, že mě připravila tak, že zájem Kanadánů získávat informace ode mne byl velice intenzivní. Pracoval jsem také pro druhé univerzity na speciálních situacích tím, že jsem vyučoval přesilovou hru nebo jsem byl požádán o pomoc kanadskými mužstvy, které měly ve svém středu české hráče, lépe si zvyknou na kanadský hokej, zvláště z hlediska taktiky (Marián Kacíř — Owen Sound, Libor Polášek — Hamilton). Je velice obtížné se prosadit v Kanadě, zvláště pro cizince. Kanadáné se chovají velice pěkně, získají informace a jsou schopni těchto informací využít a vážít si jich. Na druhé straně je však obtížné, téměř nemožné, získat pracovní povolení, pokud se o to nepostará nějaký klub, který dokáže na pracovním úřadu nepostradatelnost „experta z Evropy“. Individuálně je to prakticky nemožné. Je to dáno politickými změnami ve světě a velkou vlnou utečenců z různých částí světa a pro kanadskou vládu velké sociální problémy. V současné době je velké procento nezaměstnanosti v samotné Kanadě.