PZHL

Kryteria powoływania zawodników i zawodniczek do Kadr Narodowych Polskiego Związku Hokeja na Lodzie oraz udziału w Mistrzostwach Świata.

Warszawa, styczeń 2024

Powoływanie zawodników i zawodniczek do Kadr Narodowych Polskiego Związku Hokeja na Lodzie, odbywa się tylko i wyłącznie na podstawie obserwacji trenera głównego oraz trenerów asystentów meczów mistrzowskich THL, meczów pucharu Polski, Superpucharu, meczów rozgrywek młodzieżowych oraz meczów towarzyskich. O powołaniu decyduje bieżąca dyspozycja zawodnika. Poniższe kryteria są jedynie czynnikami pomocniczymi dla sztabów szkoleniowych.

Kryteria pomocnicze:

1. **Blok informacyjny**:, który wskazuje pozycję danego zawodnika (bramkarz; obrońca – lewy, obrońca – prawy; napastnik – lewoskrzydłowy, środkowy – napastnik, napastnik – prawoskrzydłowy); sposób uchwytu kija (bramkarz – praworęczny; bramkarz leworęczny; zawodnik praworęczny zawodnik leworęczny); wiek zawodnika/zawodniczki; wysokość ciała; masę ciała; klub zawodnika,
2. **Blok medyczny**: badania lekarskie – zdolność zawodnika do uprawiania sportu
3. **Wskaźniki morfologiczne; warunki somatyczne:** badania krwi; skład tkankowy; tkanka kostna; tkanka mięśniowa; tkanka tłuszczowa (**opcjonalnie, informujące**)

Dotyczy wszystkich kategorii wiekowych.

Warunki somatyczne są informujące, opcjonalne w doborze do Kadry Narodowej. Przyjęto dwa podstawowe wskaźniki: wysokość i masę ciała. Dokonywany jest także pomiar tkanki tłuszczowej. Wielkość % tkanki tłuszczowej wyznaczana jest na podstawie pomiarów grubości fałdów skórno-tłuszczowych.

Kadra	% tkanki tłuszczowej					
	bardzo wysoki	wysoki	duży	średni	niski	bardzo niski
Mężczyźni						
U16	powyżej 18	18	16	14	12	10
U18	poniżej 20	20	18	16	14	12
U20	powyżej 19	19	17	15	14	12
Seniorzy	powyżej 19	19	17	15	14	12
Kobiety						
U18	pwyżej24	24	20	18	16	14
Seniorki	powyżej 23	23	22	20	18	16

4. **Wskaźniki antropometryczne (opcjonalnie):** obwód klatki piersiowej, szerokość ramion, obwód bicepsa, siła dłoni, ruchomość w stawach, obwód uda, obwód podudzia (współpraca z Instytutem Sportu w ramach Programu Identyfikacji Talentów),
5. **Testy na cykloergometrze:** wytrzymałość tlenowa - VO2max, wytrzymałość beztlenowa – Wingate
6. **Testy na lodzie:** 10x20m – grupy młodzieżowe (dla określenia wartość referencyjnych)
7. **Testy uzupełniające:** Optojump, bieg szybkościowy 30m (pomiar na 10m, 20m, 30m), skok w dal z miejsca, siła dłoni (grupy młodzieżowe, dla określenia wartości referencyjnych)

Poziom wytrzymałości tlenowej – VO2max

Test wydolności tlenowej (opcjonalnie, informacyjnie, warunki laboratoryjne). Przeprowadza się test cykloergometryczny wg. programu, w którym zastosowano wysiłki o różnym czasie trwania i różnym przyroście obciążenia. Obciążenie dobiera się indywidualnie na podstawie masy ciała. Testowany zawodnik będzie wykonywał wysiłek do odmowy. Pierwsze trzy stopnie wysiłkowe o czasie pracy 2 minut, będą się charakteryzowały obciążeniem kolejno 1.5, 2.25, 3 W/kg, natomiast kolejne będą trwały 1 minutę, a wzrost mocy będzie następujący: 3.5, 4, 4.5, 5W/kg i dalej o 0.5 W/kg masy ciała badanego. Podczas wysiłku pobiera się krew w celu określenia poziomu stężenia mleczanu przed wysiłkiem, po I części wzrostu obciążenia (w ostatnich 30 s trzeciego 2 min stopnia wysiłkowego) po zakończeniu wysiłku oraz w 4 i 8 min restytucji. Rejestrowane parametry: VO2, VE, VCO2, HR, praca i moc, stężenie mleczanu we krwi.

Poziom wytrzymałości beztlenowej - Wingate

Test wydolności beztlenowej Wingate (opcjonalnie informacyjnie, warunki laboratoryjne). Test przeprowadza się zgodnie z procedurą stosowaną w grupach zawodników Czech, Kanady, USA. Badany zawodnik będzie wykonywał wysiłek z obciążeniem dobieranym wg masy ciała. Seniorzy i juniorzy U20 - 10% masy ciała, juniorzy U18 – 9% masy ciała, juniorzy U16 oraz juniorki U18 – 8.5% masy ciała, na cykloergometrze Cyclus-2. Początkowo badany pracuje bez obciążenia w celu uzyskania wymaganej częstości obrotów (100 ob./min). Od tego momentu następuje zadanie obciążenia i początek rejestracji parametrów wysiłku. Rejestrowane parametry: moc maksymalna (W/kg), praca całkowita (J/kg), wskaźnik zmęczenia (%), stężenie mleczanu we krwi (mmol/l). Wskaźnik zmęczenia wyrażono wielkością obniżenia mocy od wartości maksymalnej do minimalnej.

6. Diagnostyka sprawności fizycznej – na podstawie testów motorycznych oceniających wytrzymałość, zdolności szybkościowo – siłowe, siłę kończyn dolnych oraz zwinność.

KN U16, U18, U18 Juniorek, U20, – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (próby opisano w pozycji Pilicz S. i wsp. Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej. AWF Warszawa, 2002.)

- Bieg na 50 m,
- Skok w dal z miejsca,
- Siła dłoni,
- Uginanie rąk w zwisie (podciąganie na drążku),
- Siady z leżenia,
- Skłon tułowia.

7. Ocena przygotowania techniczno – taktycznego w meczach ligowych, zawodów mistrzowskich:

ocena prawidłowości podejmowania decyzji przez zawodników podczas gry; umiejętność wykorzystania posiadanych umiejętności technicznych podczas zawodów mistrzowskich; ocena aktywności zawodników podczas realizowania zadań meczowych; dokładność wykonania działań techniczno – taktycznych; jakość wykonania działań techniczno – taktycznych.

Podczas oceniania indywidualnego udziału zawodnika podczas meczu, analizie poddaje się następujące umiejętności techniczno-taktyczne:

- Opanowanie wszechstronne techniki jazdy na łyżwach, kontrolując krążek, będąc w kontakcie z przeciwnikiem,
- Zwody na forhand i backhand, umiejętność stopniowania szybkości, przyspieszenie jazdą na przekładance, zwody pojedyncze i podwójne,
- Wykorzystanie bandy w pojedynkach 1 – 1,
- Umiejętność podania i przyjęcia krążka na pełnej szybkości jazdy,
- Umiejętność uwalniania się od kryjącego przeciwnika – walka o wytworzenie pozycji, sytuacji strzeleckiej,
- Aktywna gra w strefie podbramkowej, dobitki, zmiana kierunku strzału,
- Umiejętność przewidywania, którego przeciwnika ‘’pokryć’’ w danej sytuacji, podczas gry obronnej,
- Umiejętność krycia przeciwnika – ustawieniem (pozycja inside – w środku) – na linii podania i na linii strzału,
- Aktywna gra obronna w poszczególnych strefach gry,
- Aktywność podczas gry w liczebnej przewadze i liczebnym osłabieniu,
- Czynności podczas gry w ataku i podczas gry obronnej w sytuacjach 1 – 1, 2 – 1, 2 –2, 3 – 1, 3 – 2, 3 – 3,
- Systemy gry obronnej w poszczególnych strefach, zachowanie się na poszczególnych pozycjach, aktywność, skuteczność, efektywność,
- Realizacja zadań według specjalizacji (napastnicy, obrońcy) – współpraca, asekuracja, wymienność funkcji.
- Umiejętność realizacji indywidualnego treningu dla zniwelowania braków i doskonalenia własnych atutów

9. Ocena ekspercka, stanu psychomotorycznego i wolicjonalnego zawodników
i zawodniczek: określa się pewność w wykonaniu zasadniczej działalności; reakcje zawodników i zawodniczek w ekstremalnych warunkach meczu; woli zwycięstwa (wygranej), wykonanie zadania taktycznego podczas gry.

Wartość kryteriów jest zmienna, w kadrach Juniorów U16, U18 Juniorek, U18, U20 większe znaczenie nadaje się przygotowaniu technicznemu. W Kadrach Narodowych Seniorów i Seniorek – przygotowaniu funkcjonalnemu, psychologicznej gotowości, objętości i jakości działań techniczno – taktycznych.