

Požiadavky na korčuľovanie v súčasnom hokeji - formy, metódy a prostriedky jeho zdokonaľovania

Mgr. Igor Andrejkovič, PhD.
MO SZĽH

Nestále zmeny smeru a rýchlosti pohybu

Chránenie puku telom



Zastavenie pohybu



Neustále zmeny smeru pohybu



Klamanie telom



Kondičný aspekt – off ice



Frekvenčná a akceleračná rýchlosť

- Maximálna frekvencia pohybu
- Akcelerácia z miesta (štartová rýchlosť)
- **Acyklická rýchlosť**

Sila strednej časti tela

- **Core strength**
- Brušné svaly, svaly dolnej časti chrbta, oblasti panvy, sedacie svaly atď.

Rovnováhová, priestorovo orientačná a kinesteticko - diferenciatná schopnosť

- Schopnosť udržať alebo vrátiť telo do rovnováhy
- **Jedno/dvoj – oporový kontakt s podložkou**

Odrazová sila dolných končatín

- Schopnosť vykonať silný „odraz“ v čo najkratšom čase
- Faktory - **rýchlosť vyvinúť max. silu + svalová koordinácia antagonistov + elasticita svalov**

Technický aspekt – on ice



Technika korčuľovania

- Využitie von. a vnút. hrany korčule
- Efektívne využitie odrazu/sklzu
- Striedavé zaťaženie L a P korčule
- Znižovanie resp. zvyšovanie ťažiska

Korčuľarska koordinácia

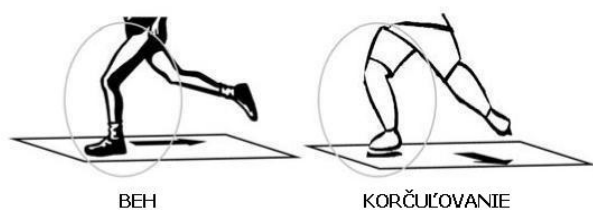
- Silovo- koordinačné korčuľovanie (**power skating**)
- **„Agility“** – korčuľovanie s častými zmeny smeru pohybu
- **Akcelerácia** - zrýchlenie pohybu
- **„Pivoting“** - obraty a polobraty vpred/vzad

Špecifické prostriedky zdokonaľovania korčuľovania



Osobitosti pohybovej štruktúry behu a korčuľovania

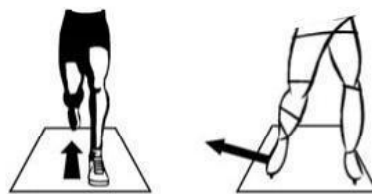
Pohľad z boku



BEH

KORČUĽOVANIE

Pohľad z predu



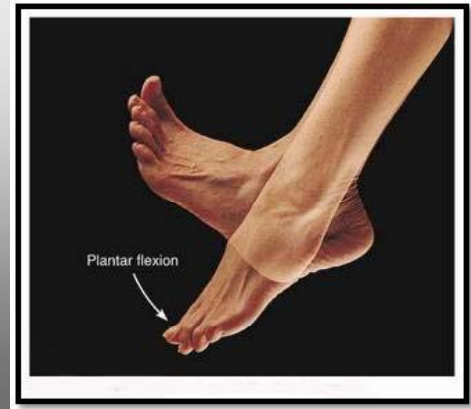
BEH

KORČUĽOVANIE

	BEH/CHÔDZA	KORČUĽOVANIE
Uhol v kolennom kĺbe	160° - 170°	90°
Uhol v členkovom kĺbe	90°	45°
Slabiny (vnútorná strana dol. končatín)	5° paralelné rozdelnie	90° rozdelenie
Smer pohybu	vpred/vzad	bočný

Základne rozdiely medzi korčuľarským a bežeckým krokom (Kinding, 2008)

Beh vs. korčuľovanie



Plocha opory pri korčuľovaní



Tóth, Benicky (2005)

17500 mm² vs. 180 mm²

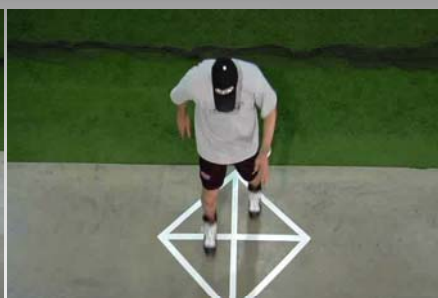
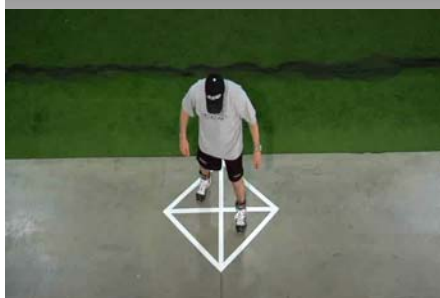
100% vs. 1.03 %



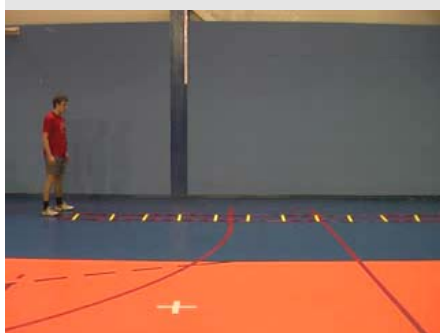
Prostriedky zdokonaľovania korčuľovania



Príklady cvičení zameraných na frekvenčnú rýchlosť (rýchle nohy)



Skinner, 2008



Príklady cvičení zameraných na rozvoj sily stredu tela



Skinner, 2008



Florida Panthers, 2006

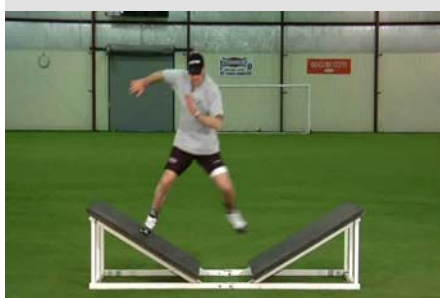
Príklady cvičení zameraných na rozvoj rovnováhovej schopnosti a sily stredu tela



Príklady cvičení zameraných na rozvoj odrazovej sily DK

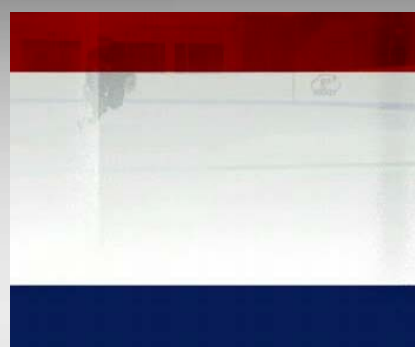
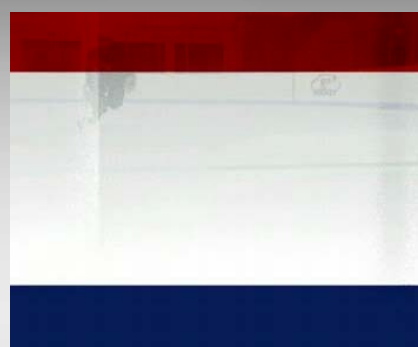
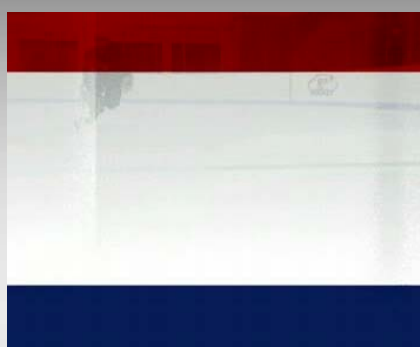


Florida Panthers, 2006



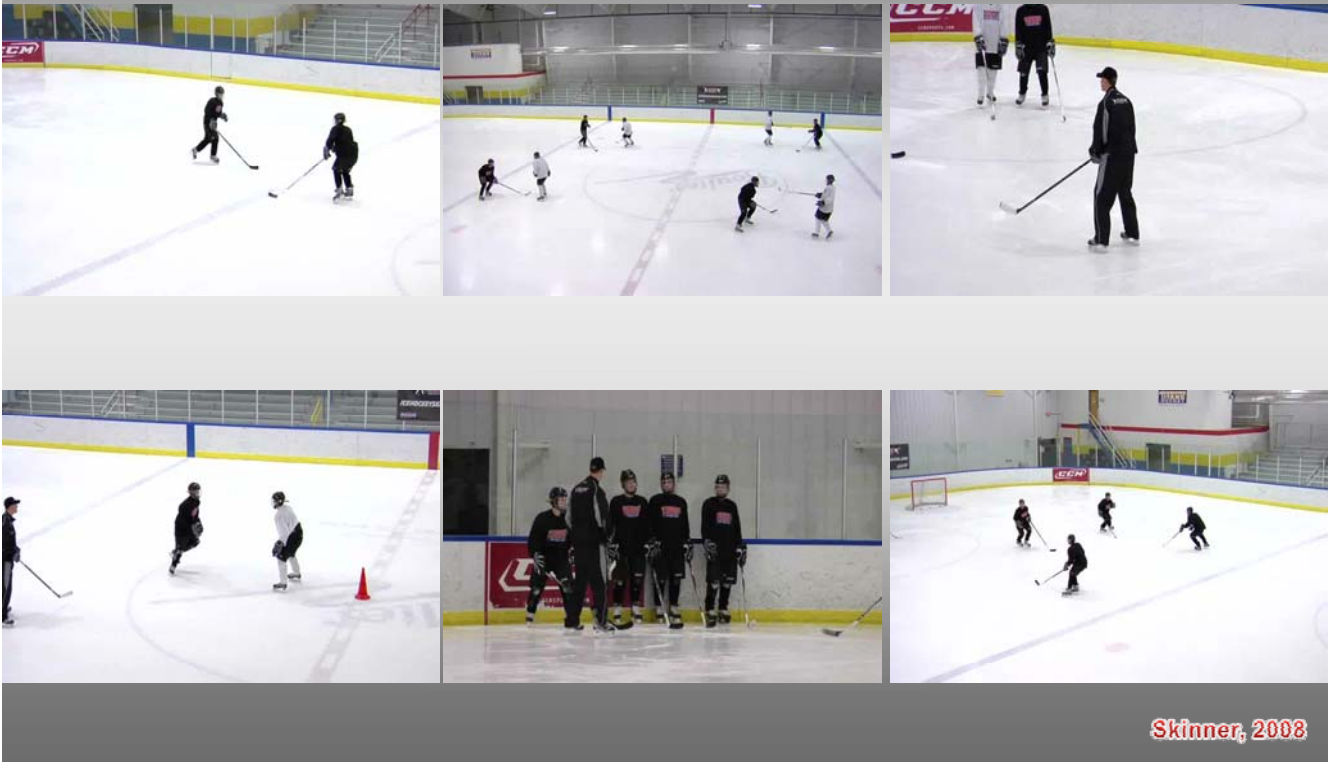
Skinner, 2008

Silovo – koordinačné korčuľovanie (power skating)



USA hockey, 2007

Agility – korčuľovanie so zmenami smeru pohybu



Agility – korčuľovanie so zmenami smeru pohybu s využitím kruhov na vhadzovanie



Pivoting – obraty a polobraty vpred/vzad



Agility skating – IMS



Bukač, 2006

Ďakujem za pozornosť....

Použitá videa a literatúra:

Benický - Tóth, 2005

Bukač, 2006

Florida Panthers off ice conditioning, 2006

Skinner, S. – Ultimate hockey skating DVD, 2008

USA hockey- Skills and drills DVD, 2007

www.youtube.com