

# Kondičná príprava 20-ročných hokejistov

Mgr. Róbert BEREŠ  
kondičný tréner SR 20

## Kondičný aspekt herného výkonu v LH

Maximálna rýchlosť pohybu



Častý fyzický kontakt



Strata rovnováhy



Prudké zmeny smeru



Korčuľovanie s odporom



Strelba bez prípravy



# Chronologické rozdelenie zaťaženia hráča počas stretnutia



## Štruktúra pohybových schopností v ľadovom hokeji

### Limitujúce

- Koordinácia
- Akceleračná rýchlosť
- Max. acyklická rýchlosť
- Explozívna sila

### Determinujúce

- Vytrvalosť v rýchlosti
- Aeróbny výkon
- Maximálna sila

### Doplňujúce

- Vytrvalosť v sile
- Max. cyklická rýchlosť
- Flexibilita

## Možnosti kondičnej prípravy z hľadiska počtu hráčov

- **Individuálna príprava (prípravné obdobie)**
  - *model komplexnej letnej prípravy, kompenzačné cvičenia, poúrazové, pooperačné stavy*
- **Skupinová príprava (prípravné, aj súťažné obdobie)**
  - *model komplexnej letnej prípravy,*
  - *súťažný zápasová mikrocyklus*
- **Tímová príprava (prípravné, aj súťažné obdobie)**
  - *súťažný zápasová mikrocyklus*

## Rozdelenie hráčov do menších, alebo väčších tren. skupín podľa nasledovných kategórií

- Zdravotný stav (napr. plastiky väzov v kolennom kĺbe)
  - Vek
  - Aktuálny stav kondičných schopností silovodynamických, vytrvalostných (max PF, ANP...)

# Diagnostika pohybových schopností a funkčných parametrov hráča

## 1. Funkčná diagnostika (lekárska prehliadka)

- krvný obraz, biochémia krvi
- ANP, max PF, bazálna PF, tréningové zóny
- laktátová krivka, orientačne VO<sub>2</sub>max

## 2. Somatické testy

- hmotnosť, množstvo telesného tuku

## 3. Pohybové testy

- jumper, horizontálny odraz, 5-skok
- FITROdyne – drep, výraz z podrepu, benchpress
- wingate
- 6x9, 50m (60m), 400m (opakovaná 400-ka)...
- predklon v stoj, či v sede (ohybnosť)

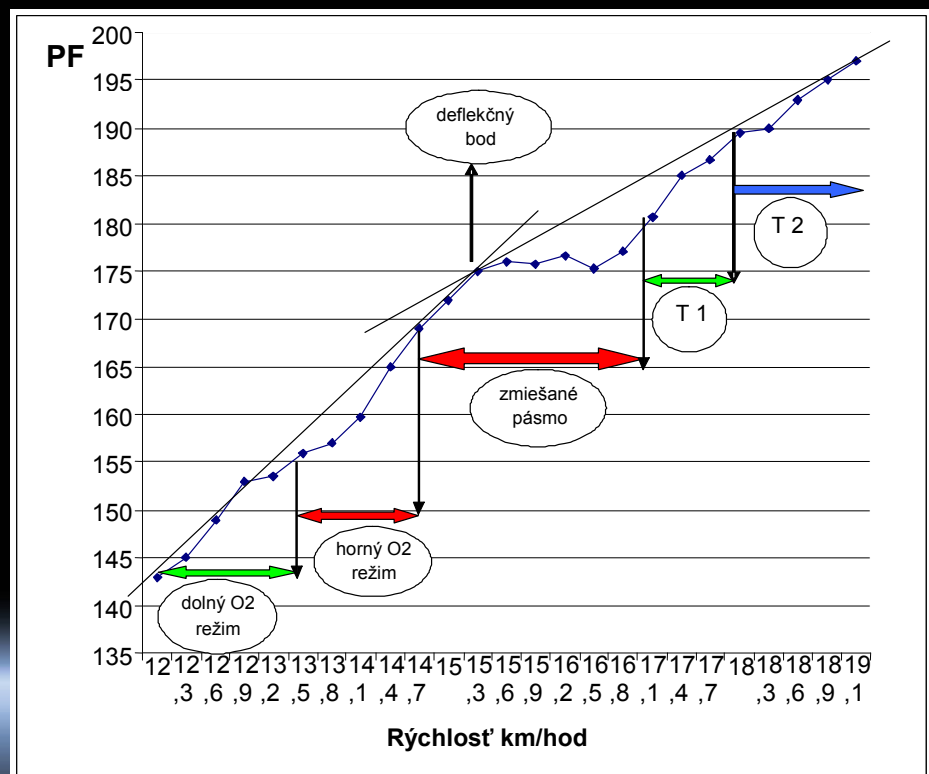
## Dr. Divald – „Tréning pod kontrolou“

**MAX PF 193**

**ANAEROBNÉ PÁSMO  
T1, T2 178 – 195**

**ANP DEFLEKČNÝ BOD  
175**

**AEROBNÉ PÁSMO  
A1, A2 143 - 170**



# Diagnostika pohybových schopností a funkčných parametrov hráča

## 1. Funkčná diagnostika (lekárska prehliadka)

- krvný obraz, biochémia krvi
- ANP, max PF, bazálna PF, tréningové zóny
- laktátová krivka, orientačne VO<sub>2</sub>max

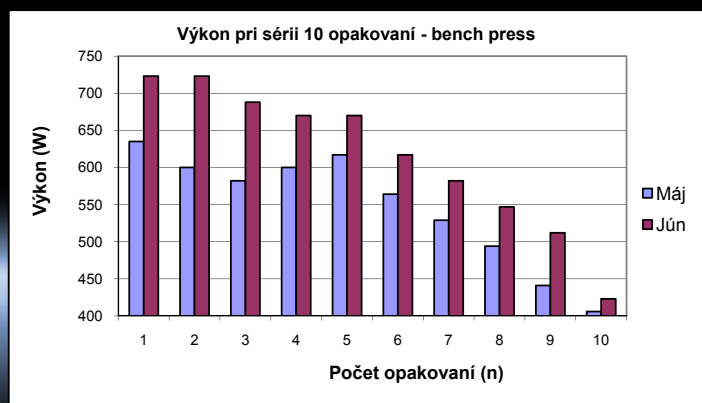
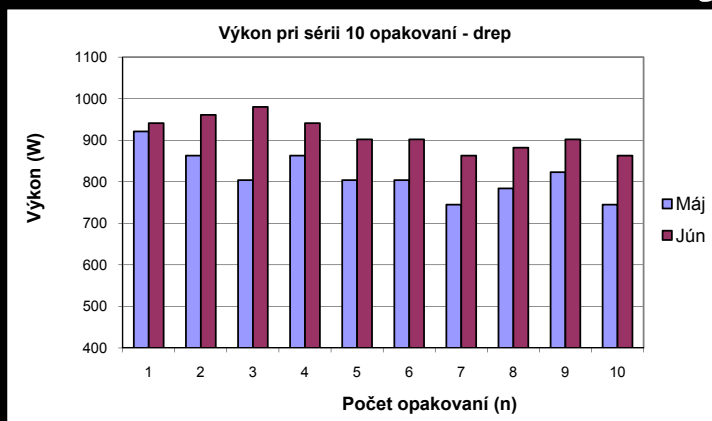
## 2. Somatické testy

- hmotnosť, množstvo telesného tuku

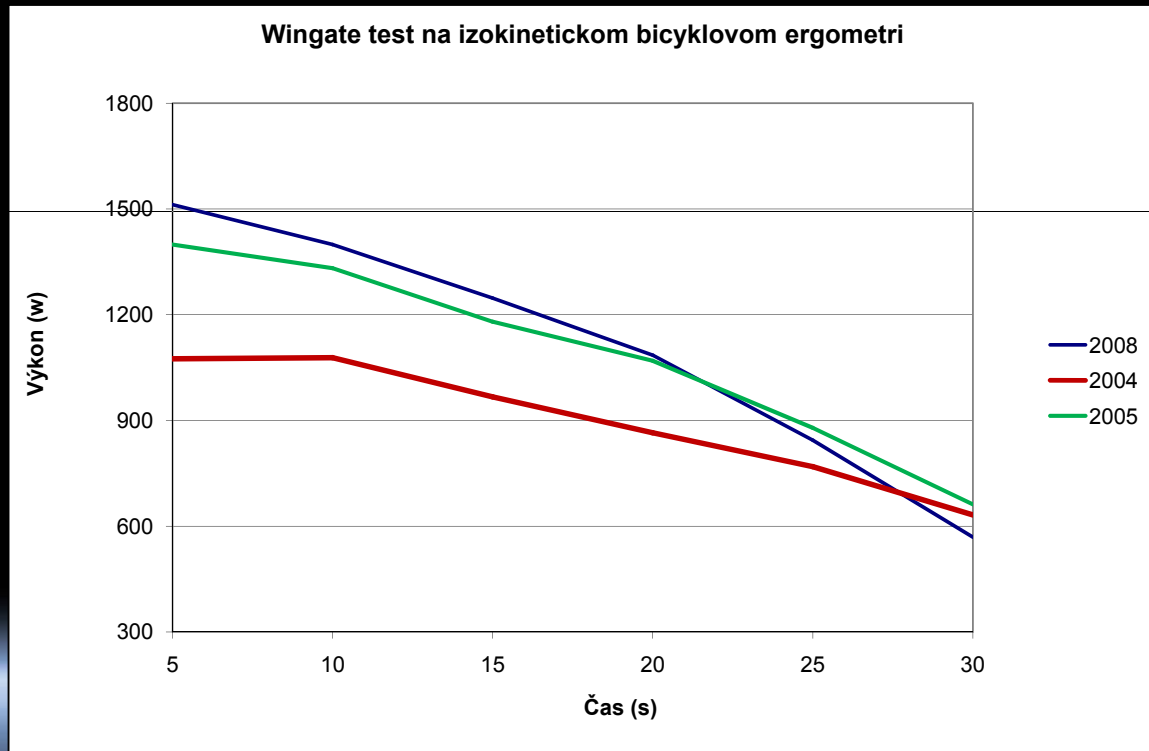
## 3. Pohybové testy

- jumper, horizontálny odraz, 5-skok
- FITROdyne – drep, výraz z podrepu, benchpress
- wingate
- 6x9, 50m (60m), 400m (opakovaná 400-ka)...
- predklon v stoj, či v sede (ohybnosť)

# FITROdyne



# Wingate



**INDIVIDUÁLNY** model kondičnej prípravy  
– letná predsezónna individuálna príprava hráčov

**TÍMOVÝ** model kondičnej prípravy  
– HK SR 20 počas hlavného obdobia

## Tréningové kategórie, špecifiká, formy (foto, video, pulzové krivky)

- Kompenzačný tréning
- Rýchlostná vytrvalosť
- Rýchlostný tréning  
(rýchlosť, zrýchlenie, frekvencia, rýchlostná koordinácia)
- Silovo-dynamický tréning
- **Aeróbny tréning – „tréning v kyslíku“**

## Aeróbny tréning – „tréning v kyslíku“



# Týždenný súťažný mikrocyklus



HK SR VSR 20

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
Stabilizačné a kompenzačné cvičenia trupu	Rozvoj dynamickej sily dolných končatín	Rozvoj dynamickej sily hornej časti tela s využitím vzpieracích cvikov	Rozvoj odrazovej sily dolných končatín	ZÁPAS	Individuálny rozvoj dynamickej sily celého tela	ZÁPAS
Strečng a regenerácia	Rozvoj dynamickej sily horných končatín s využitím nestabilnej plochy	Rozvoj sily hornej časti tela s využitím nestabilnej plochy	Rozvoj akceleračnej a frekvenčnej rýchlosti		Rozvoj sily stredu tela	
	Rozvoj sily stredu tela	Stabilizačné cvičenia na stredu tela				

## Stabilizačné a kompenzačné cvičenia trupu s využitím BOSU

do 15'



do 15'



do 15'



do 15'



do 15'



do 15'





# Stabilizačné a kompenzačné cvičenia trupu s využitím FITLOPTY

do 15'



do 15'



do 15'



do 15'



do 15'



do 15'



## Týždenný súťažný mikrocyklus



## HK SR VSR 20

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
Stabilizačné a kompenzačné cvičenia trupu	Rozvoj dynamickej sily dolných končatín	Rozvoj dynamickej sily hornej časti tela s využitím vzpieracích cvikov	Rozvoj odrazovej sily dolných končatín	ZÁPAS	Individuálny rozvoj dynamickej sily celého tela	ZÁPAS
Strečing a regenerácia	Rozvoj dynamickej sily horných končatín s využitím nestabilnej plochy	Rozvoj sily hornej časti tela s využitím nestabilnej plochy	Rozvoj akceleračnej a frekvenčnej rýchlosti		Rozvoj sily stredu tela	
	Rozvoj sily stredu tela	Stabilizačné cvičenia na stred tela				

## Rozvoj dynamickej sily dolných končatín s využitím BOSU, FITLOPTY a VODNÉHO VAKU



## Rozvoj odrazovej sily a frekvencie dolných končatín



# Týždenný súťažný mikrocyklus



HK SR VSR 20

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
Stabilizačné a kompenzačné cvičenia trupu	Rozvoj dynamickej sily dolných končatín	Rozvoj dynamickej sily hornej časti tela s využitím vzpieracských cvikov	Rozvoj odrazovej sily dolných končatín	<b>ZÁPAS</b>	Individuálny rozvoj dynamickej sily celého tela	<b>ZÁPAS</b>
Strečing a regenerácia	Rozvoj dynamickej sily horných končatín s využitím nestabilnej plochy	Rozvoj sily hornej časti tela s využitím nestabilnej plochy	Rozvoj akceleračnej a frekvenčnej rýchlosti		Rozvoj sily stredu tela	
	Rozvoj sily stredu tela	Stabilizačné cvičenia na stred tela				

## Rozvoj dynamickej sily horných končatín s využitím nestabilnej plochy - BOSU



# Týždenný súťažný mikrocyklus



HK SR VSR 20

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
Stabilizačné a kompenzačné cvičenia trupu	Rozvoj dynamickej sily dolných končatín	Rozvoj dynamickej sily hornej časti tela s využitím vzpieračských cvikov	Rozvoj odrazovej sily dolných končatín	ZÁPAS	Individuálny rozvoj dynamickej sily celého tela	ZÁPAS
Strečing a regenerácia	Rozvoj dynamickej sily horných končatín s využitím nestabilnej plochy	Rozvoj sily hornej časti tela s využitím nestabilnej plochy	Rozvoj akceleračnej a frekvenčnej rýchlosti		Rozvoj sily stredu tela	
	Rozvoj sily stredu tela	Stabilizačné cvičenia na stred tela				

## Rozvoj dynamickej sily hornej časti tela s využitím vzpieračských cvikov



# Týždenný súťažný mikrocyklus



HK SR VSR 20

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
Stabilizačné a kompenzačné cvičenia trupu	Rozvoj dynamickej sily dolných končatín	Rozvoj dynamickej sily hornej časti tela s využitím vzpieráčskych cvikov	Rozvoj odrazovej sily dolných končatín	ZÁPAS	Individuálny rozvoj dynamickej sily celého tela	ZÁPAS
Strečing a regenerácia	Rozvoj dynamickej sily horných končatín s využitím nestabilnej plochy	Rozvoj sily hornej časti tela s využitím nestabilnej plochy	Rozvoj akceleračnej a frekvenčnej rýchlosti		Rozvoj sily stredu tela	
	Rozvoj sily stredu tela	Stabilizačné cvičenia na stred tela				

## Rozvoj odrazovej sily - malé prekážky



# Rozvoj odrazovej sily - veľké prekážky



## Týždenný súťažný mikrociklus



## HK SR VSR 20

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
Stabilizačné a kompenzačné cvičenia trupu	Rozvoj dynamickej sily dolných končatín	Rozvoj dynamickej sily hornej časti tela s využitím vzpieracích cvikov	Rozvoj odrazovej sily dolných končatín	ZÁPAS	Individuálny rozvoj dynamickej sily celého tela	ZÁPAS
Strečing a regenerácia	Rozvoj dynamickej sily horných končatín s využitím nestabilnej plochy	Rozvoj sily hornej časti tela s využitím nestabilnej plochy	Rozvoj akceleračnej a frekvenčnej rýchlosti		Rozvoj sily stredu tela	
	Rozvoj sily stredu tela	Stabilizačné cvičenia na stred tela				

## Rozvoj rýchlosti frekvencie - koordinačný rebrík



## Štruktúra individuálnej letnej prípravy

- 1. Predprípravne obdobie** /2 týždne/ - adaptačný cyklus, aeróbny tréning, kompenzačné cvičenia, hry
- 2. Hlavné obdobie** - /4+1+3 týždne/
- 3. Regeneračné obdobie** - aktívny oddych 7 - 10 dní
- 4. Obdobie pred „prechodom“ na ľad** /1 týždeň/, zakončené 4-dňovým sústredením na ľade

## Týždenný kondičný mikrociklus



## Individuálny tréning

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
Fáza 1.	Rozvoj dynamickej sily s využitím vzpieracských cvikov, nestabilné plochy, komplexné cviky, zapájanie viac svalových skupín	Voľno - regenerácia	Rozvoj dynamickej sily s využitím vzpieracských cvikov, nestabilné plochy, komplexné cviky, zapájanie viac svalových skupín	Kompenzačné, stabilizačné a rotačné cvičenia trupu	Rozvoj dynamickej sily s využitím vzpieracských cvikov, nestabilné plochy, komplexné cviky, zapájanie viac svalových skupín	Rozvoj vytrvalostných schopností	Voľno
Fáza 2.	Rozvoj odrazovej sily, frekvenčná rýchlosť	Rozvoj vytrvalosti v rýchlosti	Florbal	Voľno - regenerácia	Rozvoj odrazovej sily, frekvenčná rýchlosť	Voľno - regenerácia	Voľno

## Zefektívnenie kondičnej prípravy hokejistov

1. Priorita v hokeji sú **dolné končatiny** (ak nerátame hlavu....:D) - štarty, zrýchlenie, zmeny smeru pohybu..., k tomu dôsledne pripravený **stred tela** a primerane **ostatné** pohybové schopnosti.
2. Mladí hráči nemôžu trénovať to isté, ako starší hráči (rýchlostné, silovo-dynamické resp. odrazové cvičenia). Musia trénovať viac, aj individuálne.
3. V posilňovni dávajte dôraz na vzpieracské cvičenia, **ale len s dobrou technikou**. Necvičte izolované cviky a cviky na jednu svalovú skupinu vo veľkom počte opakovaní (30sek).
4. Na rozvoj aeróbných schopností používajte rôzne formy tréningu – bicykel, korčule, beh pod hranicou ANP (resp. fartlek), hry (futbal, florbal...).
5. Tréning v laktáte počas letnej prípravy - 2x týždenne .



## Zefektívnenie kondičnej prípravy hokejistov

6. Na to, aby sme dobre pripravili kostrovo-svalový aparát (odstupy a úpony svalov) na rýchlostný tréning absolvujte s hráčmi veľké množstvo:
  - prípravných atletických cvičení (rýchlostná koordinácia cez prekážky, frekvenčné cvičenia cez koord. rebríky či iné prekážky, rôzne odrazové cvičenia a pod.),
  - posilňovacích cvičení zameraných na stred tela.
7. Venujte sa aj kompenzačnému tréningu, stabilizačným cvičeniam trupu, a využívajte nestabilné plochy (BOSU, balančné dosky atď.).
8. Kondičný tréning mimo ľadu (silovo-dynamický, kompenzačný...) je dôležitou súčasťou hokeja aj v súťažnom tréningovom mikrocykle.
9. Naučte hráčov na pred - tréningové individuálne kondičné rozcvičky, ktoré pripravujú a nabudujú organizmus na tréning.
10. Predzápasová rozcvička musí mať kondičný charakter, musí byť dynamická, agresívna a nabudzujúca.

**Ďakujeme za pozornosť a  
veríme, že poznatky z tejto  
prezentácie vám pomôžu  
v trénerskej praxi**

Za prípravu tejto prezentácie osobitne ďakujem I. Andrejkovičovi.