

# KONDIČNÁ PRÍPRAVA SR 20 2014/2015

SPORT CONDITIONS

(Mgr. Róbert Bereš, Ján Kovačič MBA)



## Fakty z projektu U20 - benefits

- 4 mesiace a 10 dní komplexnej prípravy (28.7-5.12.2015)
- Diagnostika, feedback
- Športové zázemie, tréningové podmienky, regenerácia
- Príprava stravy, nutričnosť a jej kontrola
- Odbornosť podporného tímu
- Materiálne zabezpečenie



# Fázy projektu

- Přípravná, júl
- Extraligová, august - november
- Závěrečná pred MS - december

## Tréningový mikrocyklus - 3 modely

- Prípravné obdobie (júl)...3 turnaje a prípravné zápasy...nepravidelné týždňové mikrocykly
- Extraliga (august - december)
  - mikrocyklus s jedným zápasom/týždeň
- Extraliga (august - december)
  - mikrocyklus s dvomi zápasmi/týždeň + jeden modelovaný tréning

## Návrh zaťaženia a energet. krytia v dvoch rôznych tréningových mikrocykloch

	1. tréning mikroc		2. tréning mikroc	
	Doob	Poob	Doob	Poob
NE		B		
PO	A	C	B	C
UT		zap	A B	C
STR	A		A	
STV		zap		zap
PIA	B		B C	
SO				
NE				B

### A) rýchlostný, dynamický režim

herné a kondičné cvičenia...zaťaženie: 6-15 sek  
 počet her. cvičení: 6 - 8, pauza 1,5-2 min  
 počet kondičných cvičení 1 - 2, pauza 1,5-2min  
 počet opakovaní v cvičení: 3 - 4 x, pauza 1:5 a viac  
 intenzita 100%

metabolická odozva: minimálne laktátové zaťaženie  
 LA nízke a CP po 4-6 hod stredné

### C) zmiešaný režim

kombinácia dynamických cvičení v max intenzite a herno-technicko-taktických cvičení v nižšej intenzite

### B) kondičný režim, "motor"

herné a kondičné cvičenia...zaťaženie: 15 - 25 sek,  
 počet her. cvičení: 5 - 6, pauza 1,5-2 min  
 počet kondičných cvičení 1 - 2, pauza 1,5-2min  
 počet opakovaní v cvičení: 3 - 4 x, pauza 1:2-4  
 intenzita 95%

metabolická odozva: stredné až vysoké laktátové zaťaž.  
 LA 5 - 15, CP po 4-6 hod vyššie

# Kondičný aspekt herného výkonu v ĽH

Maximálna rýchlosť pohybu



Častý fyzický kontakt



Strata rovnováhy



Prudké zmeny smeru



Korčuľovanie s odporom



Strelba bez prípravy



# 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

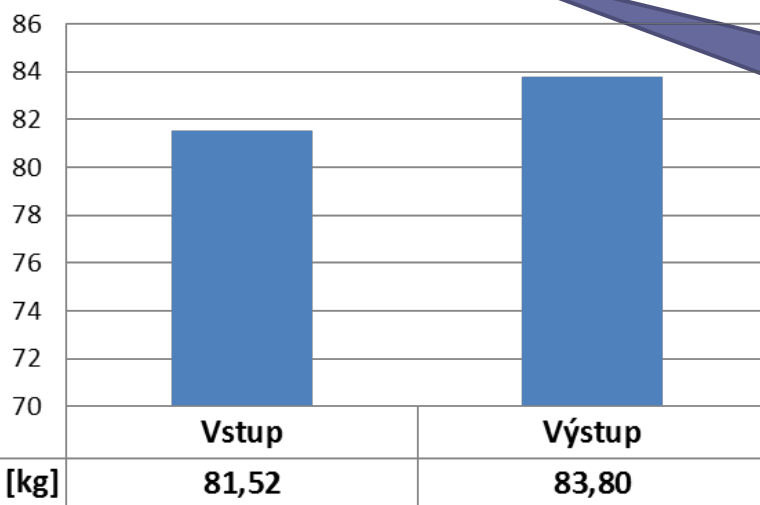
# Diagnostika

- Antropometria – hmotnosť, % tuku
- Spiroergometria – AP, ANP, maxPF, VO<sub>2</sub>max
- Jumper – výška (cm), čas dotyku (s), P (w/kg)
- Wingate – P<sub>max</sub> (w/kg), P<sub>mean</sub> (w/kg)
- Fytrodyne (drep, výraz, benč) – (W<sub>avg</sub>/10 op)
- Krvné parametre (laktát, CK)



# Antropometria

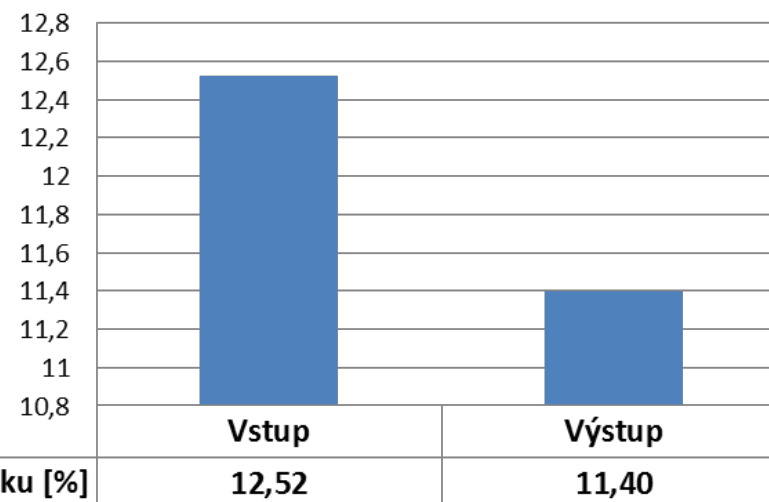
Hmotnosť [kg]



+2,8%

-9%

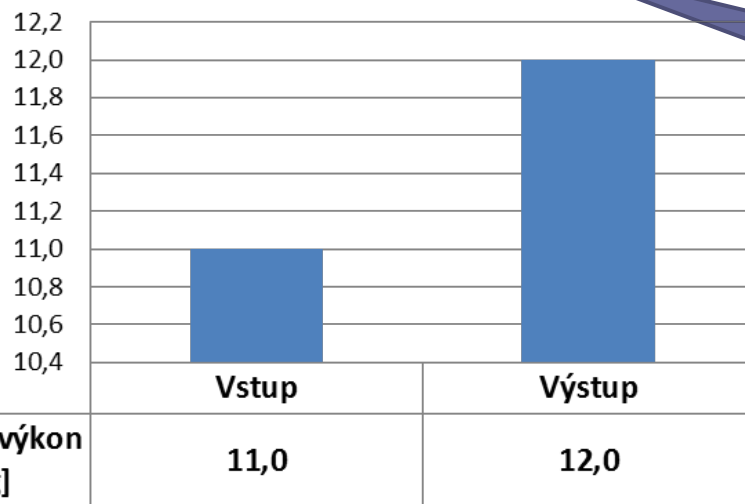
Podiel tuku [%]



Podiel tuku [%]

# Izokinetický ergometer - wingate

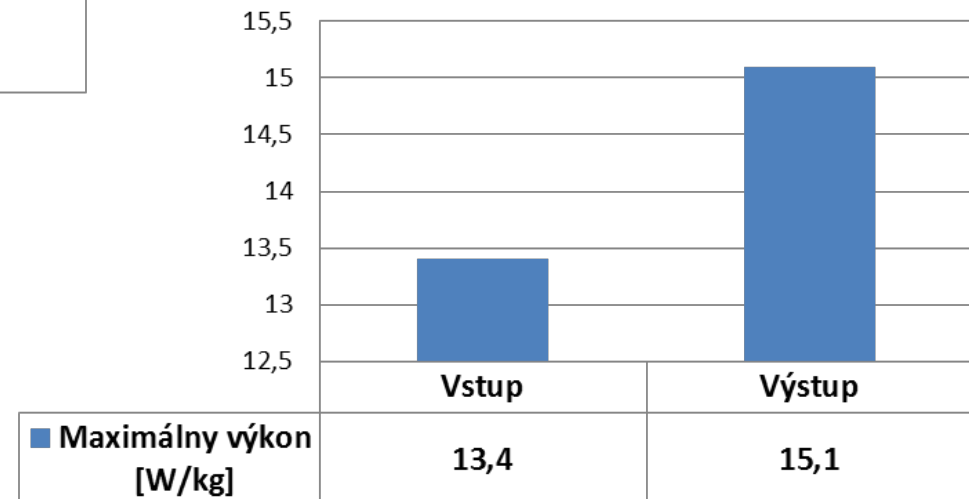
Priemerný výkon [W/kg]



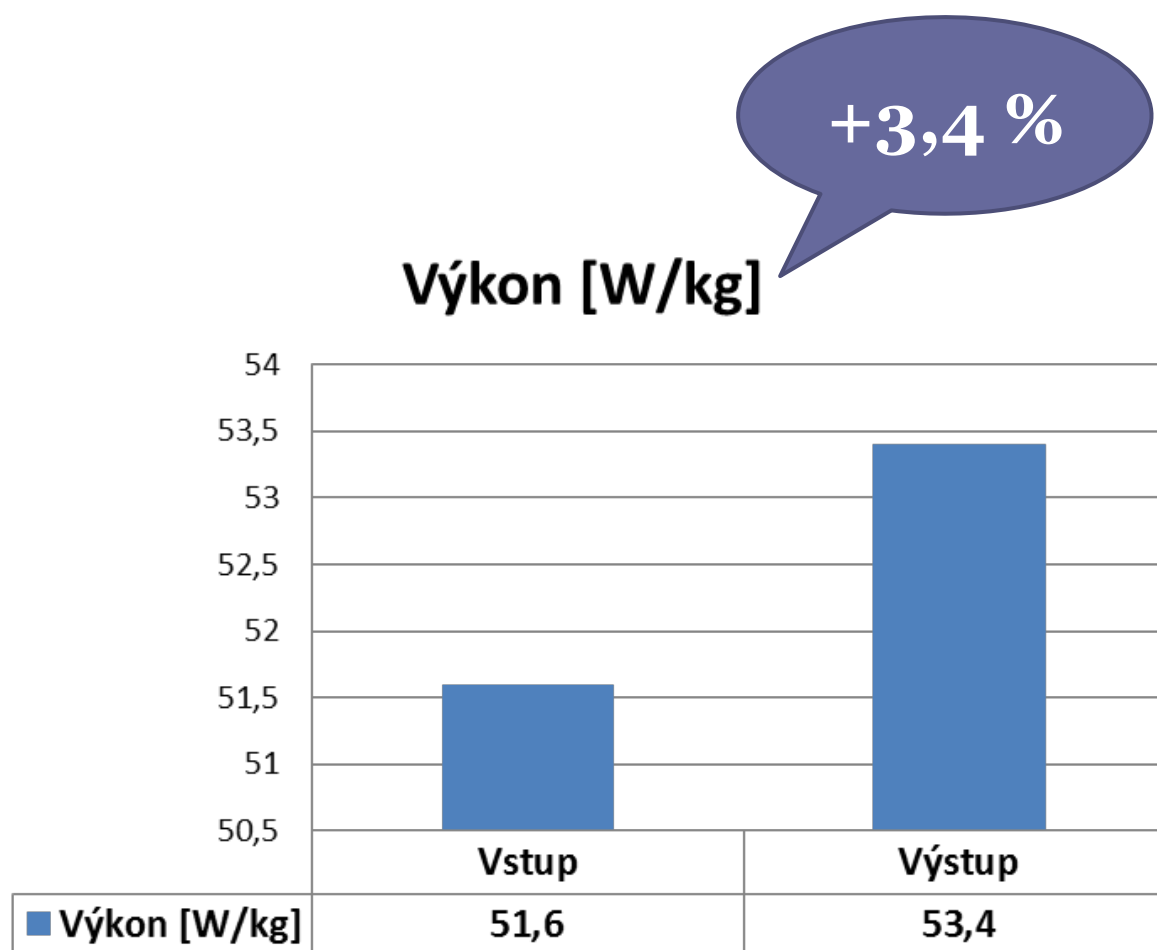
+9,1%

+12,7%

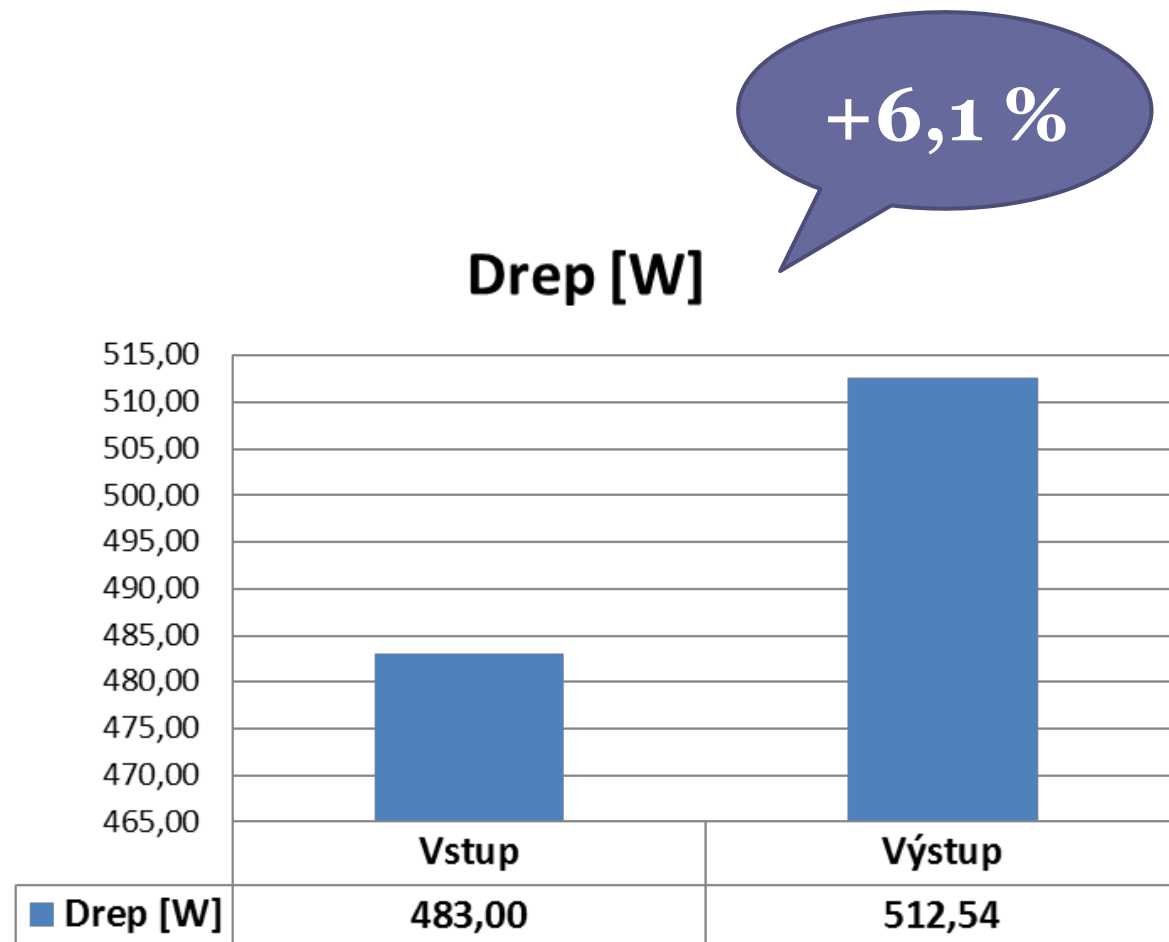
Maximálny výkon [W/kg]



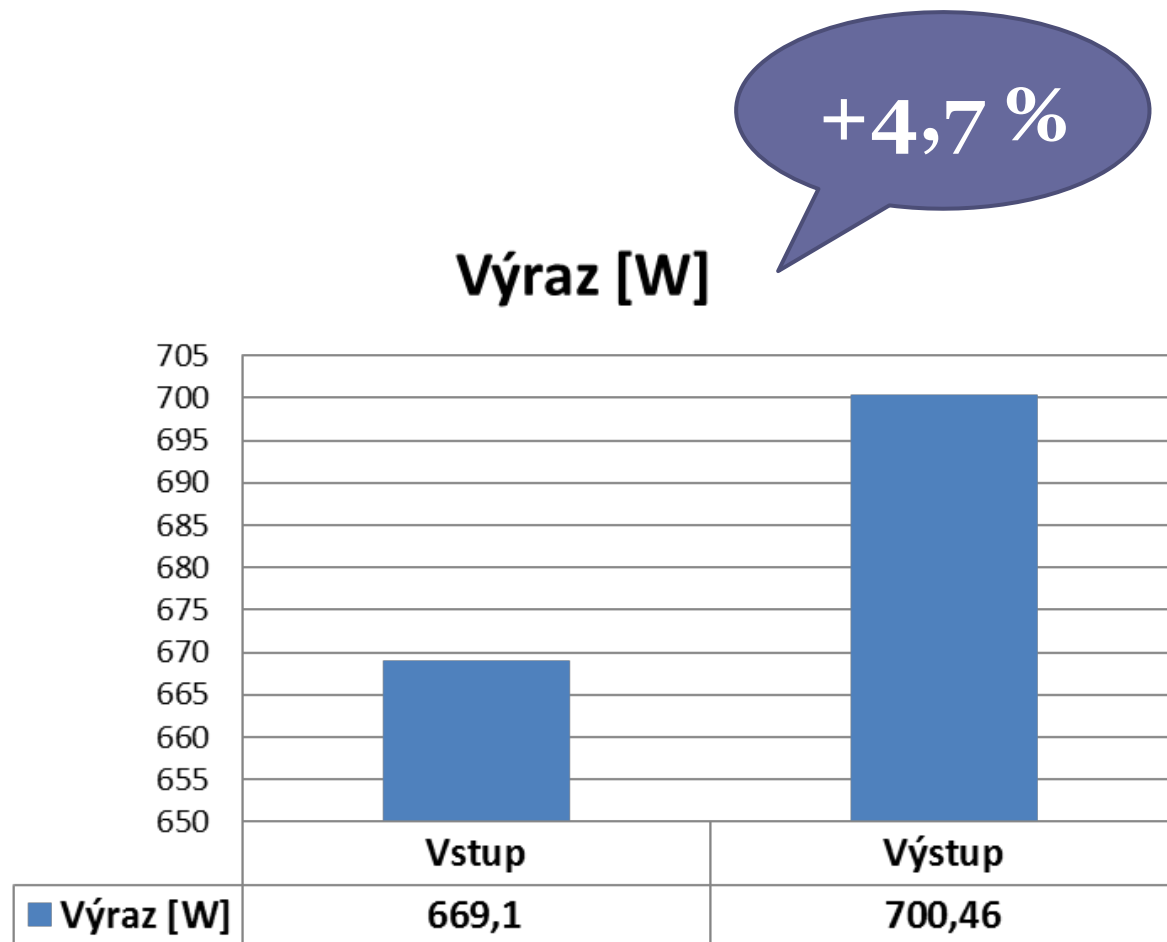
# Jumper



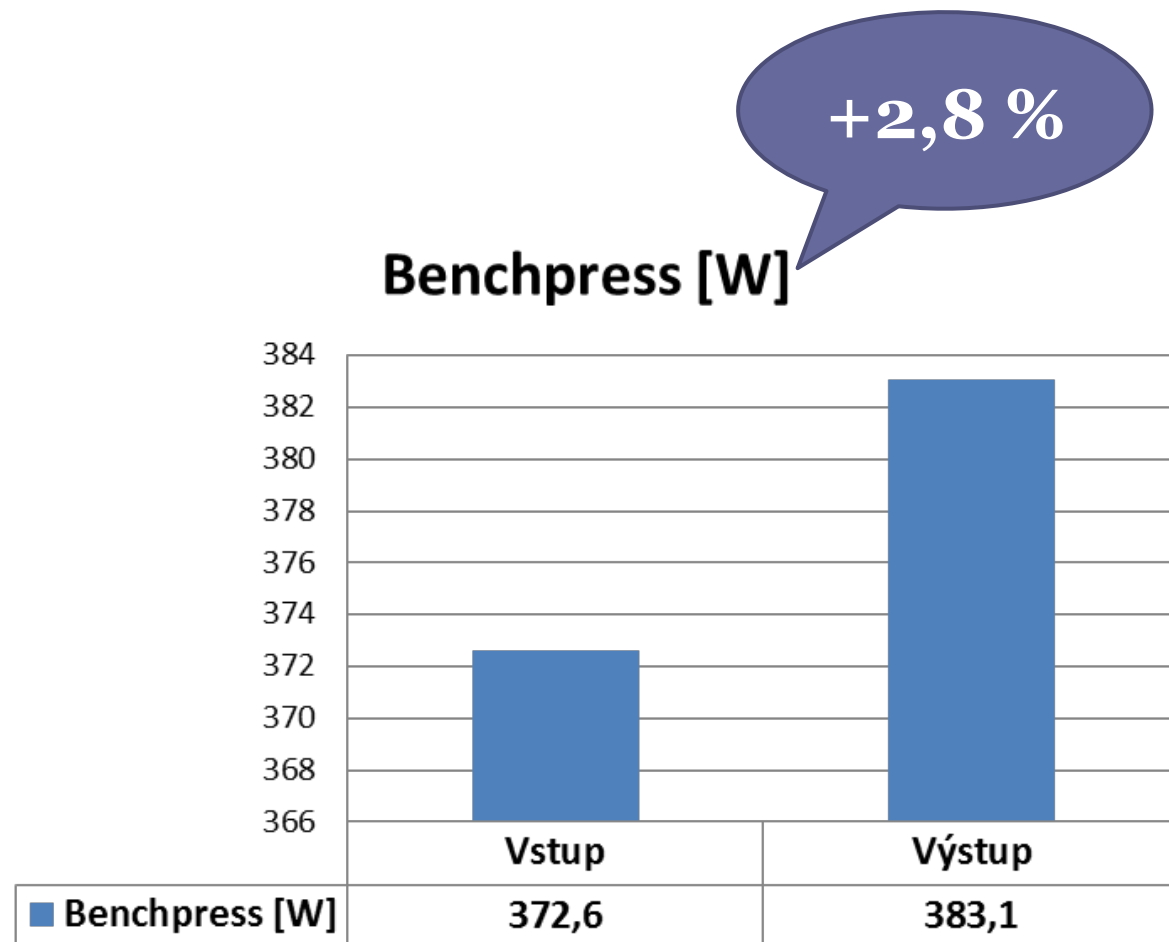
# Fitrodyne - drep



# Fitrodyne - výraz



# Fitrodyne - benchpress



# Tréningový proces, týždenné mikrocykly





# Formy suchých tréningov v tréningovom procese

- Silový tréning
- Kondičné rozcvičenie
- Agility
- Kompenzačné cvičenia
- Stretching





# Týždenný mikrocyklus

- Prispôsobený zápasovému zaťaženiu
  - Mikrocyklus s 1 extraligovým zápasom v týždni
  - Mikrocyklus s 2 extraligovými zápasmi v týždni

# Jednozápasový mikrocyklus

	Doobedie		Poobedie	
	Sucho	Ľad	Sucho	Ľad
<b>Ne</b>	<b>Voľno</b>	<b>Voľno</b>	<b>Voľno</b>	<b>Voľno</b>
<b>Po</b>	<b>Kondičné rozvíčenie 20min</b>	<b>Tréning</b>	<b>Sila – nohy 50min</b>	<b>Tréning</b>
<b>Ut</b>	<b>Kondičné rozvíčenie 20min</b>	<b>Tréning</b>	<b>Sila – vzpieranie 50min</b>	<b>Tréning</b>
<b>St</b>	<b>Agility 45min</b>	<b>Tréning</b>	<b>Voľno</b>	<b>Voľno</b>
<b>Št</b>		<b>Rozkorčuľovanie</b>	<b>Predzápasová rozvíčka 20min</b>	<b>Zápas</b>
<b>Pi</b>	<b>Sila – celé telo 50min</b>	<b>Tréning</b>	<b>Regenerácia</b>	<b>Voľno</b>
<b>So</b>	<b>Voľno</b>	<b>Voľno</b>	<b>Voľno</b>	<b>Voľno</b>

# Dvojzápasový mikrocyklus

	Doobedie		Poobedie	
	Sucho	Ľad	Sucho	Ľad
Ne	Voľno	Voľno	Sila – nohy 50min	Tréning
Po	Kondičné rozcvičenie 20min	Tréning	Agility 45min	Tréning
Ut		Rozkorčuľovanie	Predzápasová rozvička 20min	Zápas
St	Sila -udržiavacia 50min	Tréning	Voľno	Voľno
Št		Rozkorčuľovanie	Predzápasová rozvička 20min	Zápas
Pi	Sila – vzpieranie 50min	Tréning	Regenerácia	Voľno
So	Voľno	Voľno	Voľno	Voľno

# Obsahové zloženie kondičných tréningov





# Sila

- Nohy
- Vzpieranie
- Celé telo
- Udržiavacia

# Sila - nohy

- 50 minút
- 3 sady po 3 cvičenia
- 1. sada – brucho
- 2. sada – drepy
- 3. sada – jednoožné cvičenia (výstupy / výpady / drepy na jednej nohe)
- Po silových cvičeniach dynamické odrazové cvičenie do 10s
- Zapojenie cvičení na ostatné svaly a svalové skupiny (hamstringy, chrbát,...)

# Sila vzpieranie

- 50 minút
- Zahriatie + vzpieračská rozcvička
- Prípravné cvičenia pre trh
- Trh
- Prípravné cvičenia pre nadhod
- Nadhod
- Kompenzačné cvičenia pomedzi série

# Sila - celé telo

- 50 minút
- 4 sady po 3 cvičenia
- 1 sada brucho
- Ostatné sady zamerané na menej precvičované svalové skupiny (prsia, biceps, triceps,...) a doplnkové a alternatívne cvičenia k tréningu nôh a vzpierania (legpress, výrazy na bosu s jednoručkami,...)



# Sila - udržiavacia

- 50 minút
- 2 časti
  - 4 cvičenia na dominantné svalové skupiny
  - 2 sady kompenzačných cvikov

# Formy kondičného rozcvičenia

- Agility
  - Odrazová sila
  - Frekvencia
  - Obratnosť
- Schody (odrazová sila, frekvencia)
- Stacionárne bicykle (dynamická sila, zrýchlenie)
- Žiadna tréningová jednotka na ľade nezačala bez silového tréningu alebo nejakej formy kondičného rozcvičenia

# Odrázová sila

- 20 minút
- Nízke (30cm) aj vysoké prekážky (80-100cm)
- 2 sady, 8 sérií po 8 skokov
- Každá séria bola zakončená s dynamickým vybehnutím 5-10m
- Skoky
  - Zo zastavenia aj nadväzované s dôrazom na minimálny kontakt so zemou
  - Jednou nohou aj oboma nohami
  - Priame aj bočné

# Frekvencia

- 20 minút
- Frekvenčné rebríky
- 2 sady po 8 sérií
- Každá séria bola zakončená s dynamickým vybehnutím 5-10m
- Dôraz na maximálnu frekvenciu nôh aj rúk
- Skipping aj skoky

# Obratnosť

- 20 minút
- 1 sada 8 polohových štartov so šprintom 30m
- 1 sada po 8 cvičení so zmenami smeru pohybu
  - Práca s ťažiskom tela
  - Kombinácia predozadných a bočných zmien pohybu



# Schody - odrazová sila a frekvencia

- 20 minút
- Dôraz na maximálnu frekvenciu a čo najkratší kontakt so schodmi
- Skipping aj skoky
- Silové aj dynamické



## Stacionárne bicykle - dynamická sila a zrýchlenie

- 20 minút
- 6-8 šprintov maximálnej intenzity z nulovej rýchlosti do 20 sekúnd
- Šprinty v sede aj v stoji

# Závěrečná příprava před MS

- Prioritou bol už tréning na ľade s cieľom doladiť technicko-taktické činnosti v hre
- Tréningy na suchu boli zamerané na kondičné rozcvičky, udržiavaciu silu, kompenzačné cvičenia a stretching



# Postrehy z kondičných tréningov

- Nácvik správnej techniky prevedenia cvičení a držania tela na začiatku prípravy
- Rozdelenie hráčov do skupín podľa sily na základe vstupných testov
- Zaznamenávanie a následné určovanie postupnosti – zvyšovanie záťaže
- Udržiavací mikrocyklus - 3+1
- Dôraz na dynamické prevedenie cvičení

Priestor pre Vaše otázky



Ďakujeme za pozornost'

