

Kondičná príprava
mládežníckych tímov
v prípravnom a súťažnom období
(rozdelenie podľa pohybových schopností)

Mgr. Róbert Bereš
kondičný tréner, fyzioterapeut

Prioritné pohybové schopnosti v L'H

- Rýchlosť, frekvencia, zrýchlenie, štartová rýchlosť
 - Sila, dynamická sila
- Koordinácia, balancia, vnútro svalová koordinácia , obratnosť
 - Vytrvalosť

Zdravotná stabilita tela

Rozvoj rýchlostných pohybových schopností – štart, frekvencia, akcelerácia...

- 1. Základné atletické cvičenia – atletická a odrazová abeceda**
- využite: v rozcvičení
zmenou intenzity a náročnosti v hlavnej časti TJ
- 2. Rýchlostné, odrazové, frekvenčné cvičenia**
- 3. Rozvoj rýchlosti (atletická forma, dril)**

1. Základné atletické cvičenia – atletická abeceda, odrazová abeceda



2.1 Rýchlostné, odrazové, frekvenčné cvičenia



2.2 Rýchlostné, odrazové, frekvenčné cvičenia



MO SZL'H



2.3 Rýchlostné, odrazové, frekvenčné cvičenia



MO SZL'H

2.4 Rýchlostné, odrazové, frekvenčné cvičenia



MO SZL'H



3. Rozvoj rychlosti (atletická forma, dril)



Bežecké úseky 10 – 100 m

Člnkové behy – behy so zmenou smeru pohybu

Štafetové behy

Behy s odporom – do kopca, expander, padák, bežecká koľajnica...

Zrýchľujúce behy – dole kopcom, s expandrom z predu

Hry

MO SZLH

Sila, dynamická sila

Cvičenia s vlastnou váhou tela

Cvičenia s tréningovými pomôckami

**Cvičenia so závažiami, činkami, kladkami,
na posilňovacích strojoch**

Cvičenia s vlastnou váhou tela



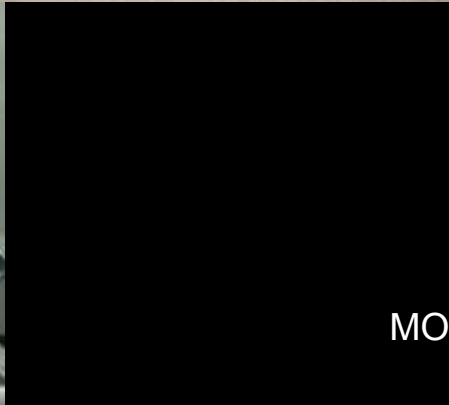
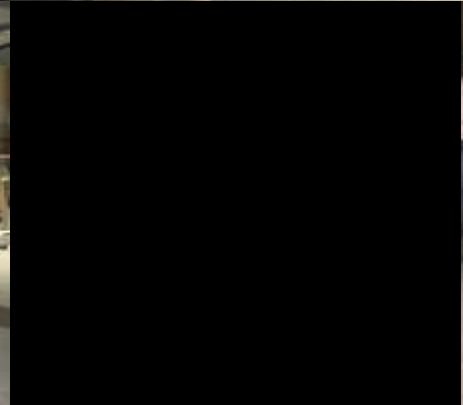
MO SZL'H

Cvičenia s tréningovými pomôckami



MO SZL'H

Cvičenia so závažiami, činkami, kladkami, na posilňovacích strojoch



MO SZLH

Koordinácia, balancia, vnútro svalová koordinácia , obratnosť

Definícia pojmov...

- ovládanie tela v čase, priestore, pozícií...**
- zapojenie veľkého množstva motorických jednotiek do činnosti**
- aplikácia v súčinnosti s rýchlosťou a silou**

Obratnost'



MO SZL'H

Vytrvalosť

V priamom vzťahu ku konkrétnej hokejovej činnosti sekundárna pohybová schopnosť, ale v kontexte komplexnej prípravy dôležitá schopnosť...ovplyvnenie PF, ANP, AP, adaptácia na zaťaženie, kapilarizácia ciev...

Kondičná príprava v súťažnom aj prípravnom období mimo ľadu, vplyv a rozdiely na vekové kategórie

Hlavné znaky, rozdiely, formy, metódy...

	MŽ	SŽ	DORAST
Pondelok	rýchlostné, frekv, odraz cvič,	rýchlostné, frekv, odraz cvič,	regenerácia, bazén...
	posilňovanie s vlastnou váhou tela	komplexné posilňovanie vršku	
Utorok	gymnastika	gymnastika	NOHY- rýchlost, frekv, odraz cvič,
			VRŠOK- komplexné posilňovanie
Streda	20 min rozcvičovací blok	20 min rozcvičovací blok	rozvoj obratnosti
	bazén - plávanie		NOHY- komplexné posilňovanie
Štvrtok	rozvoj obratnosti	rozvoj obratnosti	
	posilňovanie s vlastnou váhou tela	komplexné posilňovanie nôh	20 min rozcvičovací blok
Piatok	20 min rozcvičovací blok	20 min rozcvičovací blok	kompENZAČNÉ cvičenia
Sobota	zápas	zápas	zápas
Nedeľa	regenerácia, bazén...	MO SZĽH regenerácia, bazén...	zápas

Ďakujeme za pozornosť....