

UNIVERSITÉ
LAVAL

Aujourd'hui Québec, demain le monde.

Medzinárodná trénerská konferencia

Université Laval – Quebec city

2-5. Máj 2008, Kanada

Odborná korektúra a jazykový preklad: Mgr. Igor Andrejkovič, PhD.



Kondičná príprava v ľadovom hokeji

(Physical development for hockey)

Autor: Raymond Veillette
Kondičný tréner, Quebec, Canada

CHARGE
EXTERNE

EXTERNAL
LOAD

POHYBOVÉ PREJAVY HRÁČA / TECHNICAL ACTIONS OF A PLAYER

PRUDKE ZMENY SMERU



STREĽBA



ZÁKLADNE POSTAVENIE



OSOBNÝ SÚBOJ



ZASTAVENIE POHYBU



KORČUĽOVANIE S ODPOROM



HRA TELOM



ETC

CHARGE
EXTERNE

EXTERNAL
LOAD

ROZDELLENIE ČASU V POHYBE A V POKOJI

ORGANISATION OF ACTIVE AND STOP TIME

POČET STRIEDANÍ NA LADE
NUMBER SHIFTS ON THE ICE

17X

ČAS STRÁVENÍ NA LADE
AVERAGE TIME SPENT ON THE ICE

85"

40"

ČAS V POHYBE
ACTIVE TIME

ČAS BEZ POHYBU
STOP TIME

ODPOČINOK
REST

5-7x2-4"

MAX. INTENZITA
INTENSE EFFORT

12-15"

NÍZKA INTENZITA
MINIMAL EFFORT

MEDZI AKCIAMI
IN BETWEEN PLAYS

27"

225"

NA LAVIČKE
ON THE BENCH

NEVYHNUTNÉ POHYBOVÉ SCHOPNOSTI PRE LH

PHYSICAL QUALITIES REQUIRED
+ RELATIVE IMPORTANCE

DÉTERMINANTES

SECONDAIRES

COMPLÉMENTAIRES

- KOORDINÁCIA
- AGILITY

- AKCELERAČNÁ - RÝCHLOSŤ
- ACCELERATION

- MAX. ACYKlickÁ RÝCHLOSŤ
- ACYCLIC MAXIMAL SPEED

- VÝBUŠNA SILA
- POWER

- VYTRVALOSŤ V RÝCHLOSŤ
- CAPACITY TO REPEAT SPRINTS

- AERÓBNY VÝKON
- MAXIMAL AEROBIC POWER

- MAXIMÁLNA SILA
- MAXIMAL STRENGTH

- VYTRVALOSŤ V SILE
- ENDURANCE STRENGTH

- MAX. CYKlickÁ RÝCHLOSŤ
- CYCLIC MAXIMAL SPEED

- FLEXIBILITA
- FLEXIBILITY



Francis Bonillon

OBSAH TRÉNINGU

TRAINING COMPONENTS

TYŽDENNÝ MIKROCYKLUS



SCHEDULE

OFF THE WEEK

PRÍPRAVNÉ OBDOBIE / OFF SEASON

PONDELOK
Monday

UTOROK
Tuesday

STREDA
Wednesday

ŠTVRTOK
Thursday

PIATOK
Friday

SOBOTA
Saturday

NEDEĽA
Sunday

RAMENÁ

AKCELERAČNÁ
RÝCHLOSŤ

RAMENÁ

RAMENÁ

VYTRVALOSŤ
V RÝCHLOSTI

RAMENÁ

VOJNO

VZPIERANIE

AERÓBNA VYTR.

HORNÉ
KONČATINY

DOLNÉ
KONČATINY

ALEBO.....

VÝBUŠNÁ SILA
DOL. KONČATÍN

HORNÉ
KONČATINY

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU



MATCH
GAME



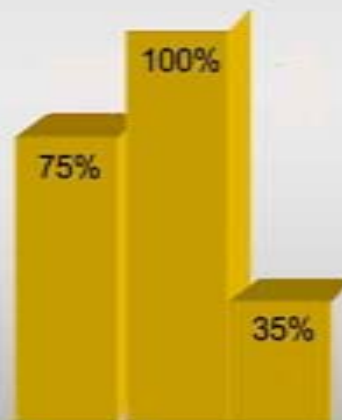
MATCH
GAME

TRÉNINGOVÉ ZAŽENIE

TRAINING LOAD MODULATION

MODEL

PROGRESÍVNY



PROGRESSIVE

MODEL

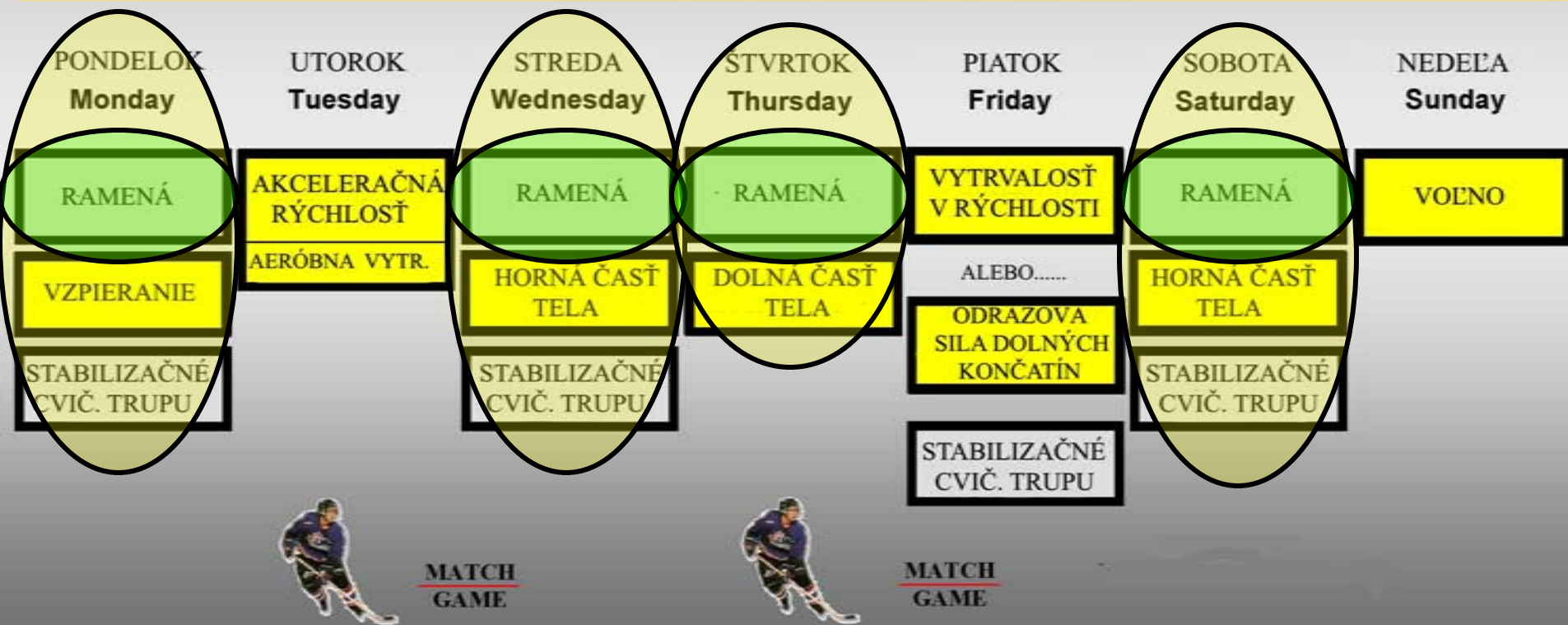
TYŽDENNÝ MIKROCYKLUS



SCHEDULE

OFF THE WEEK

PRÍPRAVNÉ OBDOBIE / OFF SEASON



ROTATOR LOPATKY A RAMENA

ROTATOR CUFF'S AND SHOULDER BLADE

#1



10 - 12 opakovaní

#2



10 - 12 opakovaní

#3



10 - 12 opakovaní

CELY ROZSAH POHYBU

FULL RANGE OF MOTION

#1



Výpad vpřed
3 opakovania

#2



Bočný výpad
3 opakovania

#3



Vzpieračské drepy
6 opakovaní

TYŽDENNÝ MIKROCYKLUS



SCHEDULE

OFF THE WEEK

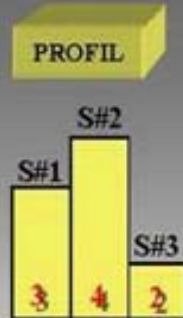
PRÍPRAVNÉ OBDOBIE / OFF SEASON

PONDELOK Monday	UTOROK Tuesday	STREDA Wednesday	ŠTVRTOK Thursday	PIATOK Friday	SOBOTA Saturday	NEDEĽA Sunday
RAMENÁ	AKCELERAČNÁ RÝCHLOSŤ	RAMENÁ	RAMENÁ	VYTRVALOSŤ V RÝCHLOSTI	RAMENÁ	VOENO
VZPIERANIE	AERÓBNA VYTR.	HORNÁ ČASŤ TELA	DOLNÁ ČASŤ TELA	ALEBO..... ODRAZOVA SILA DOLNÝCH KONČATÍN	HORNÁ ČASŤ TELA	
STABILIZAČNÉ CVIČ. TRUPU		STABILIZAČNÉ CVIČ. TRUPU		STABILIZAČNÉ CVIČ. TRUPU	STABILIZAČNÉ CVIČ. TRUPU	
	 <u>MATCH</u> GAME		 <u>MATCH</u> GAME			

1A



1B



2A



2B



3A



3B



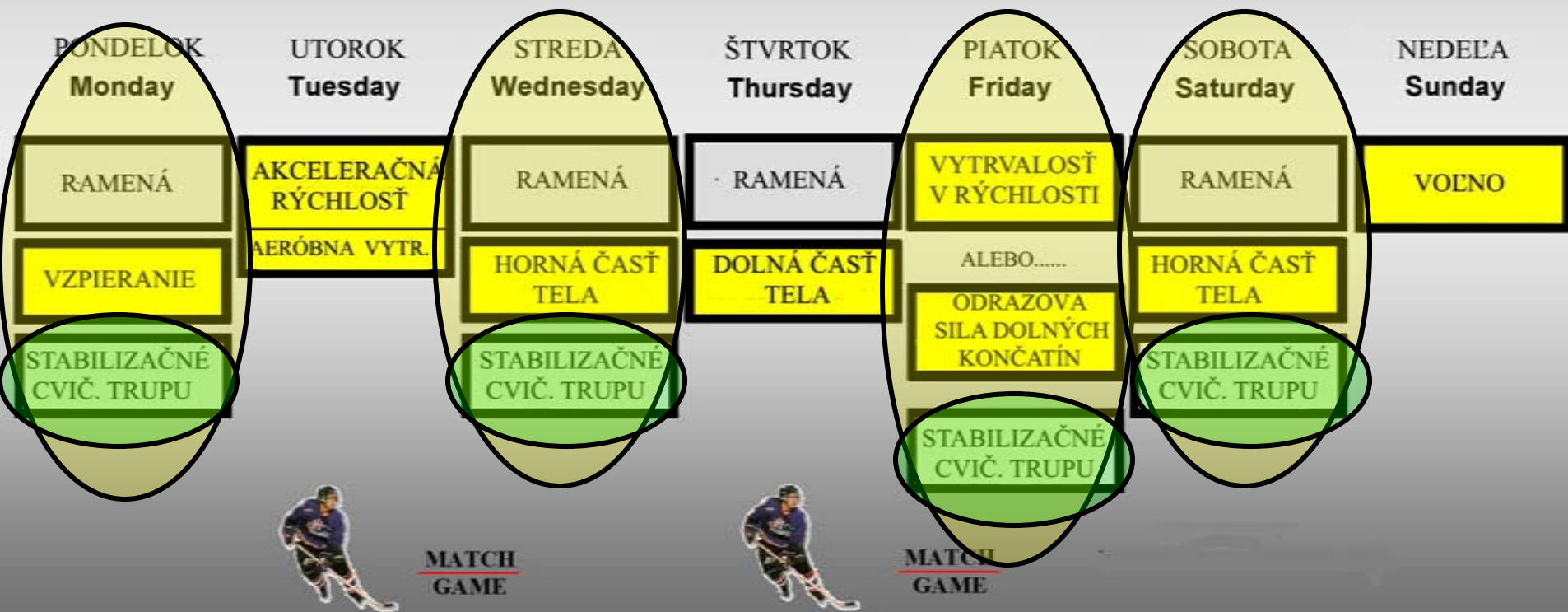
TYŽDENNÝ MIKROCYKLUS



SCHEDULE

OFF THE WEEK

PRÍPRAVNÉ OBDOBIE / OFF SEASON



TRENING TELESNEHO JADRA NA FIT LOPTE

CORE TRAINING ON STABILITY BALL



TRENING TELESNEHO JADRA S MEDICINBALOM

CORE TRAINING WITH MEDICINE-BALLS



TYŽDENNÝ MIKROCYKLUS



SCHEDULE

OFF THE WEEK

PRÍPRAVNÉ OBDOBIE / OFF SEASON

PONDELOK
Monday

RAMENÁ

VZPIERANIE

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

UTOROK
Tuesday

AKCELERAČNÁ
RÝCHLOSŤ

AEROBNA VYTR.

STREDA
Wednesday

RAMENÁ

HORNÁ ČASŤ
TELA

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

ŠTVRTOK
Thursday

RAMENÁ

DOLNÁ ČASŤ
TELA

PIATOK
Friday

VYTRVALOSŤ
V RÝCHLOSTI

ALEBO.....

ODRAZOVA
SILA DOLNÝCH
KONČATÍN

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

SOBOTA
Saturday

RAMENÁ

HORNÁ ČASŤ
TELA

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

NEDEĽA
Sunday

VOENO



MATCH
GAME



MATCH
GAME

ACCÉLÉRATION

ŠTARTY Z ROZNYCH POLOH

CONVENTIONAL TAKE OFF



ACCÉLÉRATION

DYNAMICKE ŠTARTY

DYNAMIC TAKE OFF



ACCÉLÉRATION

ŠTARTY NA SIGNAL

REACTION AND TAKE OFF



TYŽDENNÝ MIKROCYKLUS



SCHEDULE

OFF THE WEEK

PRÍPRAVNÉ OBDOBIE / OFF SEASON

PONDELOK
Monday

UTOROK
Tuesday

STREDA
Wednesday

ŠTVRTOK
Thursday

PIATOK
Friday

SOBOTA
Saturday

NEDEĽA
Sunday

RAMENÁ

AKCELERAČNÁ
RÝCHLOSŤ

RAMENÁ

RAMENÁ

VYTRVALOSŤ
V RÝCHLOSTI

RAMENÁ

VOENO

VZPIERANIE

AERÓBNA VYTR.

HORNÁ ČASŤ
TELA

DOLNÁ ČASŤ
TELA

ALEBO.....

HORNÁ ČASŤ
TELA

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

ODRAZOVA
SILA DOLNÝCH
KONČATÍN

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU



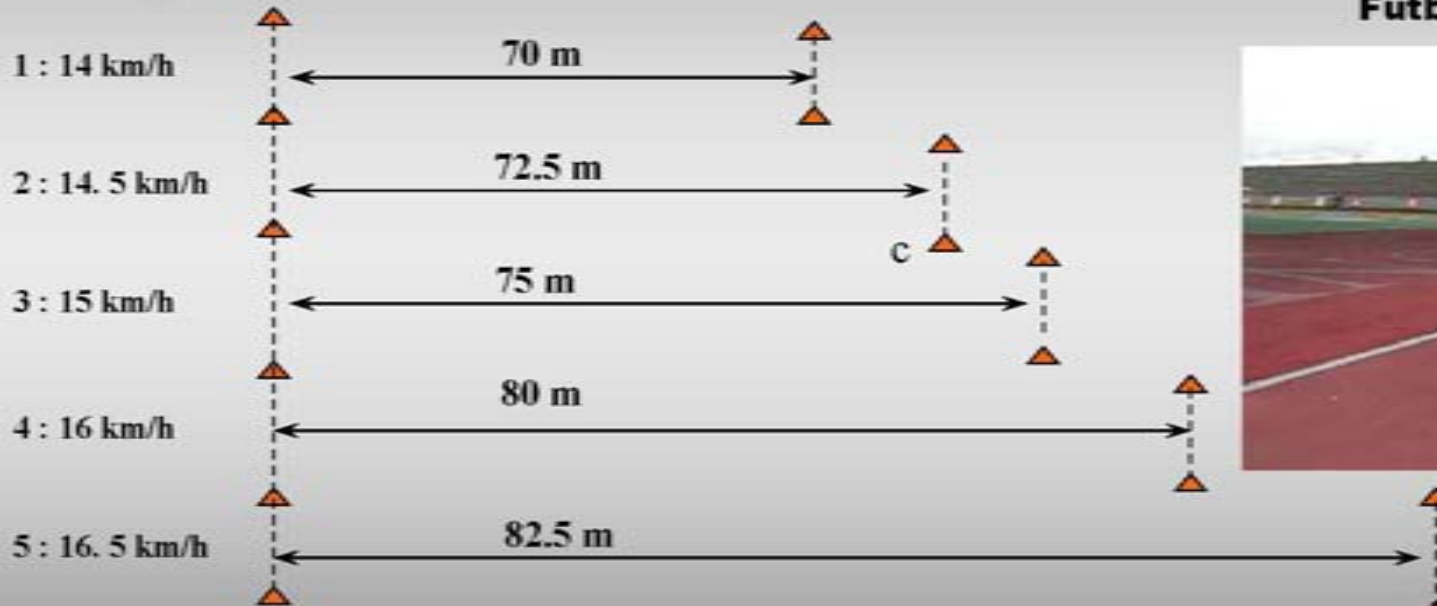
MATCH
GAME



MATCH
GAME

4 Série 10''/10''

Opakovanie



Futbalové ihrisko



TYŽDENNÝ MIKROCYKLUS



SCHEDULE

OFF THE WEEK

PRÍPRAVNÉ OBDOBIE / OFF SEASON

PONDELOK
Monday

UTOROK
Tuesday

STREDA
Wednesday

ŠTVRTOK
Thursday

PIATOK
Friday

SOBOTA
Saturday

NEDEĽA
Sunday

RAMENÁ

AKCELERAČNÁ
RÝCHLOSŤ

RAMENÁ

RAMENÁ

VYTRVALOSŤ
V RÝCHLOSTI

RAMENÁ

VOENO

VZPIERANIE

AERÓBNA VYTR.

HORNÁ ČASŤ
TELA

DOLNÁ ČASŤ
TELA

ALEBO.....

HORNÁ ČASŤ
TELA

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

ODRAZOVA
SILA DOLNÝCH
KONČATÍN

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU



MATCH
GAME



MATCH
GAME

1A



1B



2A



2B



3A



3B



TYŽDENNÝ MIKROCYKLUS



SCHEDULE

OFF THE WEEK

PRÍPRAVNÉ OBDOBIE / OFF SEASON

PONDELOK
Monday

UTOROK
Tuesday

STREDA
Wednesday

STVRTOK
Thursday

PIATOK
Friday

SOBOTA
Saturday

NEDEĽA
Sunday

RAMENÁ

AKCELERAČNÁ
RÝCHLOSŤ

RAMENÁ

RAMENÁ

VYTRVALOSŤ
V RÝCHLOSTI

RAMENÁ

VOENO

VZPIERANIE

AERÓBNA VYTR.

HORNÁ ČASŤ
TELA

DOLNÁ ČASŤ
TELA

ALEBO.....

HORNÁ ČASŤ
TELA

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

ODRAZOVA
SILA DOLNÝCH
KONČATÍN

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU



MATCH
GAME



MATCH
GAME

ODRAZOVA SILA DOLNYCH KONČATIN / **POWER ENDURANCE**

#1

PRÍTAHY KLDKY



Oddych
45

3 opakovania/každá noha

#2

PRESKOKY CEZ PREKAŽKU



Oddych
45

10 sekúnd

#3

VYPADY VPRED



Oddych
45

4 opakovania/každá noha

#4

DREPY NA JEDNEJ NOHE



Oddych
45

3 opakovania/každá noha

#5

VYSKOKY NA SCHODIK



Oddych
45

10 sekúnd

#6

KORČULIARSKÉ KROKY S JEDNORUCKAMI



Oddych
4'

4 opakovania/každá noha

VYBUŠNA SILA HORNÝCH KONČATÍN / POWER ENDURANCE

#1

NADHODY JEDNOU PAŽOU



Odpočinok
45

4 Opakovania / každá končatina

#2

PRIŤAHY KLADKY ZO SPODU



Odpočinok
45

4 Opakovania / každá končatina

#3

TLAKY S JEDNORUCKAMI



Odpočinok
45

4 Opakovania / každá končatina

#4

NADHODY JEDNOU PAŽOU Z DREPU



Odpočinok
45

4 Opakovania / každá končatina

#5

PRIŤAHY KLADKY ZO STRAN



Odpočinok
45

6 Opakovaní / na každú stranu

#6

PRIŤAHY KLADKY ZO SPODU S DREPOM



Odpočinok
45

8 Opakovaní

ODRAZOVA SILA DOLNYCH KONČATIN / **POWER ENDURANCE**

Leg press striedavo-nožne



6+6+6+6+6 / Ľ a P dolná končatina

Odpočinok

15 sek.
5 min.

VYSKOKY NA SCHOD



6+6+6+6+6 / Ľ a P dolná končatina

Odpočinok

15 sek.
5 min.

1/2 DREPY



4 x 8 opakakovaní

Odpočinok

15 sek.
5 min.

TYŽDENNÝ MIKROCYKLUS



SCHEDULE

OFF THE WEEK

PRÍPRAVNÉ OBDOBIE / OFF SEASON

PONDELOK
Monday

UTOROK
Tuesday

STREDA
Wednesday

ŠTVRTOK
Thursday

PIATOK
Friday

SOBOTA
Saturday

NEDEĽA
Sunday

RAMENÁ

AKCELERAČNÁ
RÝCHLOSŤ

RAMENÁ

RAMENÁ

VYTRVALOSŤ
V RÝCHLOSTI

RAMENÁ

VOENO

VZPIERANIE

AERÓBNA VYTR.

HORNÁ ČASŤ
TELA

DOLNÁ ČASŤ
TELA

ALEBO.....

HORNÁ ČASŤ
TELA

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

ODRAZOVA
SILA DOLNÝCH
KONČATÍN

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU



MATCH
GAME



MATCH
GAME

VYTRVALOST V RYCHLOSTI

CAPACITY TO REPEAT SPRINTS

45''



45''



45''



45''



45''



4'



TYŽDENNÝ MIKROCYKLUS



SCHEDULE

OFF THE WEEK

PRÍPRAVNÉ OBDOBIE / OFF SEASON

PONDELOK
Monday

UTOROK
Tuesday

STREDA
Wednesday

ŠTVRTOK
Thursday

PIATOK
Friday

SOBOTA
Saturday

NEDEĽA
Sunday

RAMENÁ

AKCELERAČNÁ
RÝCHLOSŤ

RAMENÁ

RAMENÁ

VYTRVALOSŤ
V RÝCHLOSTI

RAMENÁ

VOENO

VZPIERANIE

AERÓBNA VYTR.

HORNÁ ČASŤ
TELA

DOLNÁ ČASŤ
TELA

ALBO

ODRAZOVA
SILA DOLNÝCH
KONČATÍN

HORNÁ ČASŤ
TELA

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU

STABILIZAČNÉ
CVIČ. TRUPU



MATCH
GAME



MATCH
GAME

MAXIMALNY AEROBNY VYKON / PLYOMETRIA

MAXIMAL AEROBIC POWER / PLYOMETRIC

10''/15''



10''/15''



10''/15''



10''/15''



10''/15''



10''/4''



ODRAZOVA SILA

POWER ENDURANCE

5"/25"



5"/25"



5"/25"



5"/25"



5"/25"



5"/4"



ODRAZOVA SILA

POWER ENDURANCE





Ďakujeme za pozornosť.