

Korčuliarska obratnosť/“agilita” v kategórii žiakov

Najdôležitejšou činnosťou v ľadovom hokeji je korčuľovanie. Zatiaľ čo v ostatných kolektívnych hrách je pohybová činnosť viazaná predovšetkým na lokomóciu (beh), skoky, hody apod. - korčuľovanie v ľadovom hokeji je veľmi špecifická zručnosť. Závisí od mnohých faktorov (technika pohybu, kondičný aspekt, kvalita ľadu atď.), pričom samotné zdokonaľovanie je dlhodobou záležitosťou. Tréneri mu často venujú zvýšenú pozornosť len vo fáze nácviku (hokejová prípravka a predprípravka), pričom prax ukazuje, že dôležité je nielen zvyšovanie úrovne z pohľadu kondičného aspektu (odrazová sila dolných končatín, sila stredu tela atď.), ale aj zdokonaľovanie až do kategórie dospelých.

Kľúčové body, pre zdokonaľovanie korčuľovania:

- Minimálne 3 – 4x týždenne cca 5 až 15 min.
- Maximálna intenzita zaťaženia (97 až 100%)
- Dodržiavať interval zaťaženia a odpočinku (1:5-8)
- Koordináčna a silová náročnosť cvičení
- Časté zmeny smeru aj spôsobu korčuľovania (cez zastavenie, prekladanie, vpred, vzad, bočný laterálny pohyb)
- Bez puku aj s pukom
- Prípravná alebo hlavná časť TJ (aj medzi cvičeniami)

Príklady cvičení zameraných na korčuliarsku agilitu















