

Aktívne zahriatie a rozcvičenie hráčov ľadového hokeja

(kategória - SŽ, dorast, juniori a seniori)

Tréning vždy začína zahriatím a rozcvičením. Tieto dve neoddeliteľné súčasti tréningovej jednotky určujú jeho ďalšie tempo a priebeh!!! Sú odrazovým mostíkom z bežných denných aktivít k samotnému fyzicky náročnému cvičeniu. Fyziologickou podstatou rozcvičenia je aktivácia nervovo-svalovej sústavy. Z psychologického pohľadu by rozcvička mala byť pravidelným rituálom. Mala by byť aktívna (živá - svižná) a nie plynulá (pomalá). V priebehu rozcvičky by sa postupne mala zvyšovať intenzita smerom k tréningu resp. zápasu. Dôrazom je svalová - kĺbová pohyblivosť a prekrvenie kardiovaskulárneho systému, nie statické naťahovanie svalov (tzv. strečing). Flexibilita (ohybnosť) sa rozvíja ako samostatný celok väčšinou na konci tréningovej jednotky. Koordinačná časť rozcvičenia by mala byť upravená vzhľadom na cieľ tréningovej jednotky.

1. Rozcvičenie s gumovým expanderom (umiestený nad členkami medzi dolnými končatinami)
 - Úkroky smerom vpred - vzad
 - Úkroky do strany Ľ/P
 - [„Carioca“ – krížne úkroky stranou \(striedavo vpred – vzad\) v korčuliarskom posede](#)
 - [„Monster walk“ – zig zag úkroky smerom vpred/vzad s mierne pokrčenými nohami](#)
2. Rovnováhová schopnosť (stabilita)
 - [Podrep na jednej nohe \(pohyb zadrž na 5 sekúnd\)](#)
Priamo vpred, bokom, s rotáciou (dolnej končatiny)
 - [Premiestňovanie rovnováhy \(poskoky cez čiaru - hokejku\)](#)
Smerom vpred – vzad, zo strany do strany
3. Stredná časť tela (core strength) – [chôdza smerom vpred/vzad s medicinbalom \(3kg\)](#)
 - S rotáciou trupu naširoko 20x
 - S malou rotáciou trupu 20x
 - Zo strany do strany (zig – zag)
 - S pohybom medicinbalu do osmičky pred telom
 - [Pritáhovanie a odtáhovanie medicinbalu k hrudi](#)
4. Naťahovanie (výpady) so zapojením horných končatín
 - Smerom vpred - vzad – ruky vystreté nad hlavou
 - Smerom do strany Ľ/P – ruky vystreté nad hlavou
 - Skrížený výpad stranou – ruky vystreté nad hlavou
5. Pohyblivosť v bedrovo – driekovom kĺbe
 - Chôdza vpred s pritáhovaním kolena k hrudníku

- Korčuliarske odrazy smerom vpred
6. Aktívny strečing (max. 2 minúty) – [dôraz na dolné končatiny](#)
 7. Koordinačný beh (2 x 30m) -
 - Nízky a vysoký skipping
 - Beh vzad, bokom, zig –zag
 - Striedavé obraty Ľ/P
 - Koordinačný rebrík - vpred znožmo a jednonožne, bokom znožmo a jednonožne
 8. Akceleračná rýchlosť (4-6 x 30m)