

Tréning rýchlokorčuliarov a jeho transformácia pre L'H

Marion Wohlrab, Germany

Odborný preklad a úprava – Mgr. Igor Andrejkovič, PhD.



Obsah

1. Teória rýchlokorčuľovania
2. Tréning rýchlokorčuľovania
3. Tréning
4. Možnosti uplatnenia v ľadovom hokeji

2010

IIHF



WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen

1. Teória rýchlokorčuľovania

- **Akcelerácia** – je vektorová fyzikálna veličina, definovaná ako prvá derivácia rýchlosti podľa času.
- **Rýchlosť** - je vektorová veličina, definovaná ako zmena polohy telesa (teda úsek dráhy, ds) vydelená časom, za ktorý zmena nastala (dt).
- **Práca** - je fyzikálna veličina, ktorá vyjadruje množstvo práce ako *súčin* zložky sily v smere pohybu a dráhy.
- **Sila** - je vektorová fyzikálna veličina, ktorá vyjadruje mieru vzájomného pôsobenia telies alebo polí.



2010
IIHF
WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen

1. Teória rýchlokorčuľovania

- Štart zo stoja a len korčuľovanie smerom vpred alebo mierne doľava
- Odpor vzduchu
- Odpor ľadu – trenie
 - a) Korčuľa (nôž)** – tvrdosť, dĺžka, šírka, nabrúsenie atď.
 - b) Ľad (povrch)** - kvalita vody, teplota atď.

2. Tréning rýchlokorčuľovania



2010

IIHF



WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen

2. Tréning rýchlokorčuľovania



1. odraz



2. odraz



2010

IIHF



WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen

2. Tréning rýchlokorčuľovania



Nasadenie



3rd push off

3. odraz



WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen

2. Tréning rýchlokorčuľovania



4. odraz



2010
IIHF
WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen

2. Tréning rýchlokorčuľovania

Kľúčové body:

- Nasadenie odrazovej nohy pod ťažiskom tela pre získanie väčšej rýchlosti pohybu
- 100% úsilie do každého odrazu počas akcelerácie
- Využívaj „powerskating“ posed – malý uhol v členkovom a kolennom kĺbe

2010

IIHF



WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen

3. Tréning – hlavné svalové skupiny

Svaly strenej časti tela (Core)

- stabilita pri štarte a zapojenie horných končatín

Adduktory

- Stabilita pri výmene dolných končatín

Abduktory

- Stabilita pri prenášaní jednej nohy

Ohýbače v bedrovom kĺbe

- Pohyb v bedrovom kĺbe

Sedacie svaly

- Odraz a pohyb v bedrovom kĺbe



WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen

3. Tréning – zameraný na silu

Dospelí/juniori	Mladí hráči
<u>Vzpieračské cviky</u> (sila)	<u>Vzpieračské cviky</u> (technika a stabilita)
Drepy na jednej nohe	Drepy na jednej nohe (technika a stabilita)
Beh/korčuľovanie s odporom (na ľade aj mimo ľadu)	Beh/korčuľovanie s odporom (na ľade aj mimo ľadu)
Dlhšie – silové korčuľovanie	Korčuliarske imitačné cvičenia
Kondičná príprava mimo ľadu (sila)	Kondičná príprava mimo ľadu (technika a sila)



**WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY**
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen

3. Tréning – zameraný na rýchlosť

Dospelí/juniori	Mladí hráči
<u>Korčuľovanie resp. beh v zľahčených podmienkach</u>	Korčuľovanie zamerané na frekvenčnú rýchlosť a zmeny smeru
Korčuľovanie zamerané na frekvenčnú rýchlosť a zmeny smeru	Plyometrické cvičenia (výbušnosť)
Plyometrické cvičenia (výbušnosť, rovnováha a orientácia)	

2010

IIHF



WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen

3. Tréning – zameraný na techniku korčuľovania

Dospelí/juniori	Mladí hráči
<u>Slideboard</u> (smer odrazu,)	<u>Slideboard</u> (smer odrazu, technika pohybu)
Imitácia korčuľovania pred zrkadlom	Imitácia korčuľovania (technika pohybu)
Skatemill	
Video analýza	



WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen

4. Možnosti uplatnenia v ľadovom hokeji

Powerskating pozícia:

- **Sila v pohybe** – pohyblivosť v bedrovom kĺbe a sila strednej časti tela
- **Malý uhol v členkovom a kolennom kĺbe**
- **Pri každom odraze chod' dole**



Thank you!

Wohlrab Marion

Diplom Coach,

Development Coach Speed Skating Reichenhaller

Str. 79 83334 Inzell GERMANY

PHONE +49 8665 988121

E-MAIL MaWohlrab@aol.com



**WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY**
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen