

Základy tréningu sily v ľadovom hokeji

Darryl Nelson

NTDP USA

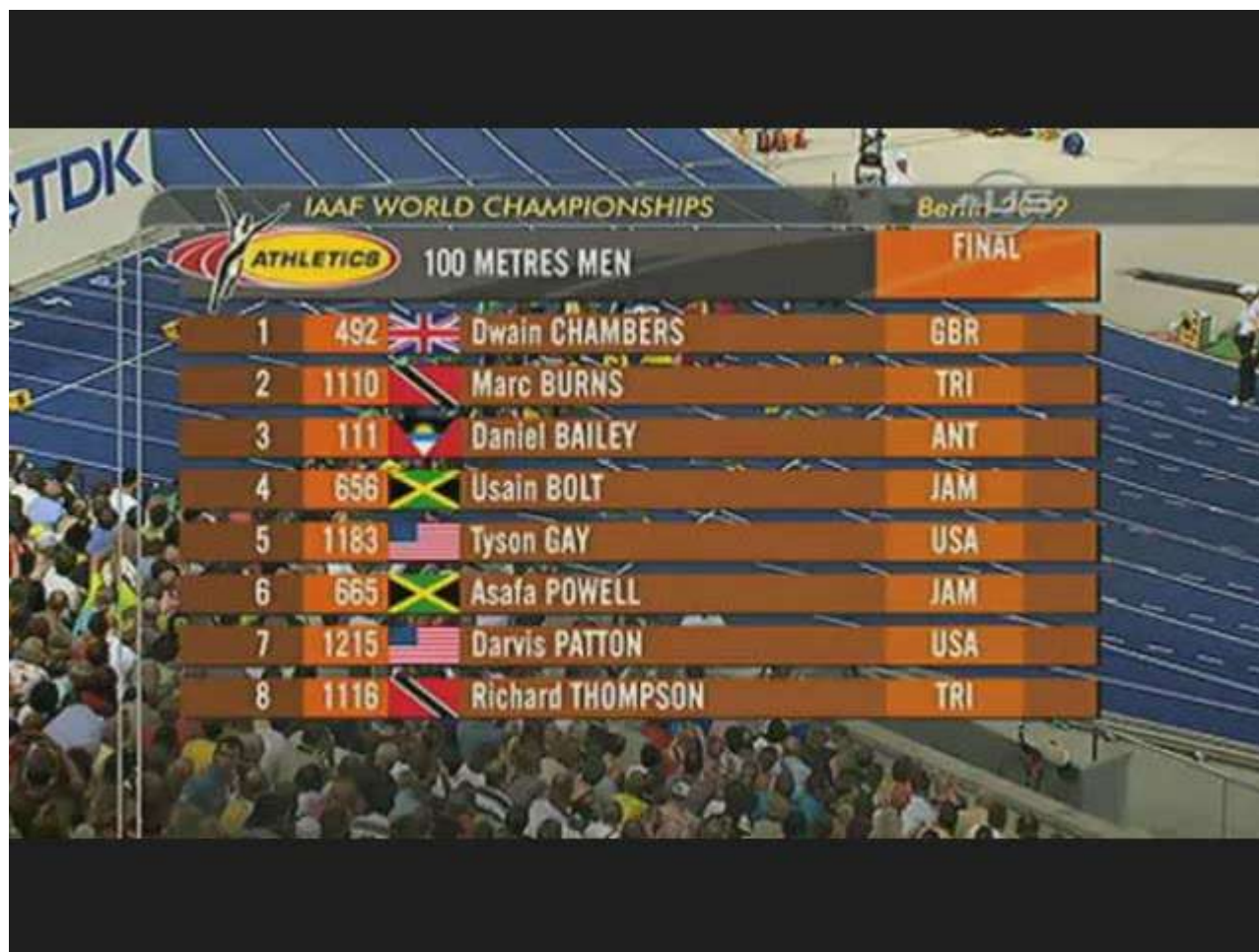


Zdroje informácií

- www.hockeystrengthandconditioning.com
- www.strengthcoach.com
- *Brawn* by Stuart McRobert
- *Functional Training for Sports* by Mike Boyle
- *Athletic Body in Balance* by Gray Cook
- darryln@usahockeyntdp.com



INTERNATIONAL
YOUTH COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava



2011



INTERNATIONAL
YOUTH COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava

Kondičná príprava

Natick Army Labs: "Štúdie bežcov...neustále dokazujú, že cvičenia dlhšieho charakteru a frekvencie sú spojené s vyšším rizikom zranenia. " Sports Medicine 1994 Sep:18, Exercise Training and Injury

Tabata Štúdia: 6 týždňová kondičná príprava – (hodina denne, 5 dní v týždni, na 70% VO₂max) mala menšie prírastky VO₂max a anaeróbného výkonu než vykonávanie 8 sérií v 20s intervaloch po 10s odpočinku. Tabata, I., Nishimura, K., Kousaki, M., et al. (1996). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(10), 1327-1330.



Fyziológia – pre hokej

V roku 1920 bola priemerná telesná hmotnosť približne 75 kg. V roku 2003 bola priemerná hmotnosť 92 kg. Tento nárast o 17 kg predstavuje 23% prírastok hmotnosti, ktorý sa zdá byť vo forme svalového tkaniva!!!!

Existuje mnoho faktorov, ktoré prispievajú k zvýšeniu veľkosti hráčov. Hráči sú podľa skautov hodnotení na 10 požiadaviek vzhľadom na veľkosť, silu, „agresivitu“ a tvrdosť ako súčasť výberu. Medzi ďalšie faktory patrí dĺžka „času“ strávená v kondičnej príprave - najmä silový tréning. V posledných rokoch, tímy pridali do svojich realizačných tímov špecialistov na rozvoj sily. Väčšina tímov NHL, vrátane Canadiens má v útrobách štadiónov moderné zariadenia pre fyzický rozvoj pre hráčov.

***Physiological profile of professional hockey payers. 2006 NRC Canada.
D.L. Montgomery***



Funkčný tréning

- Slovník: Schopný výkonu
 - Fyzická sila
 - Usporiadání sled udalostí
 - Rýchly, silový korčuliari
- Zabraňuje nadmernému výskytu zranení, ako natiahnutia atď.
- Športový tréning. Nie športovo špecifický.





2011



INTERNATIONAL
YOUTH COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava

Špeciálne náčinie

- PRE MLÁDEŽ A ŽENY drobný prídavok zariadenia vo výstavbe bude robiť veľký rozdiel
- Ľahké jednoručky vyrobené z hliníka s hmotnosťou 15lbs (7kgs)
- Činky, že skok o 2,5 libra (1kgs)
- Gumičky pre asistovanej telesné cvičenie





2011

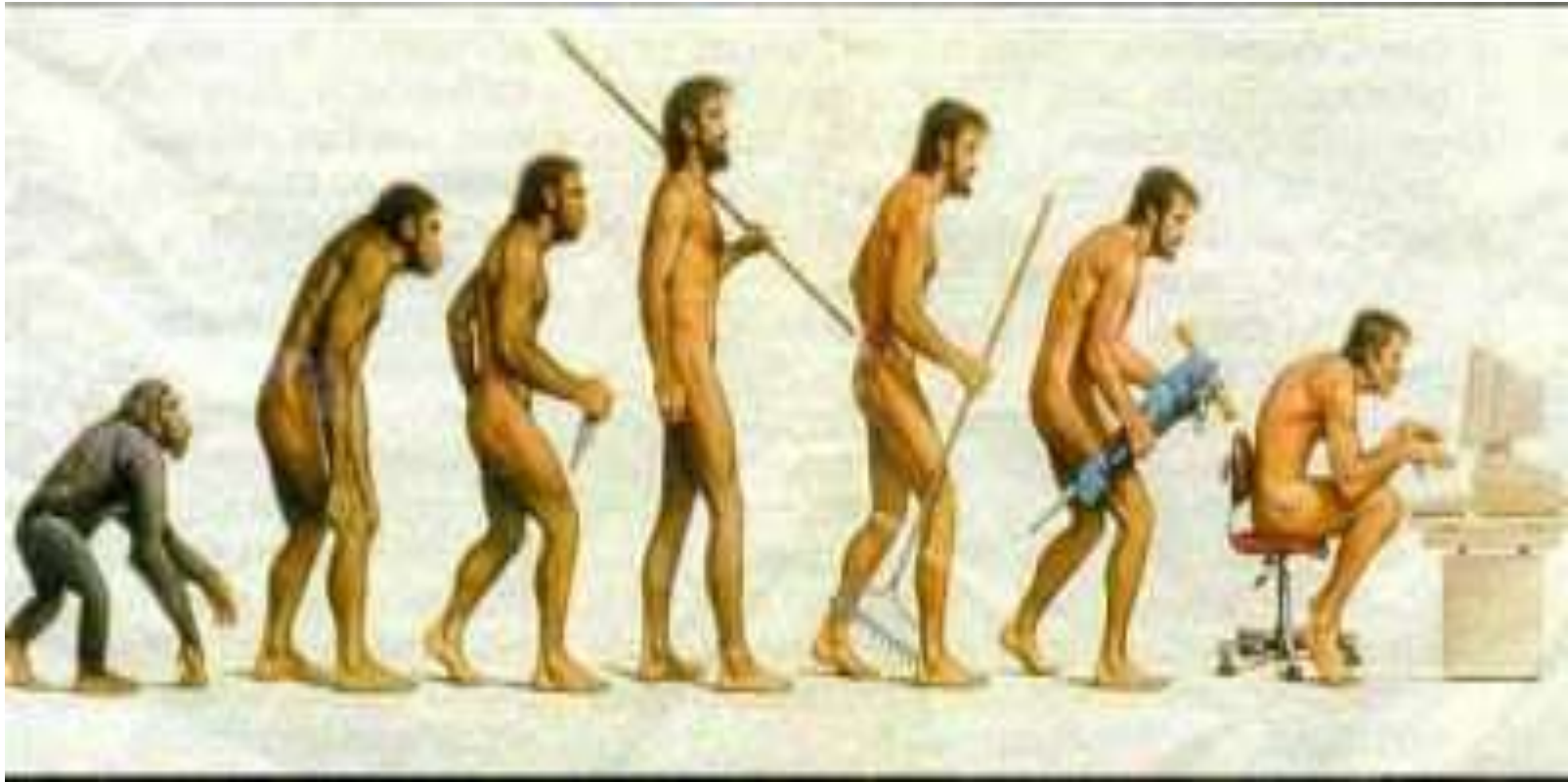


INTERNATIONAL
YOUTH COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava

Cvičenia s vlastnou váhou

- Cvičenia by mali byť 3-D & zahŕňať koordináciu a uvedomenie tela
- Multi-kĺbové cvičenia a multi-rovinný pohyb
- Cvičenia s jednou končatinou
- Orientované na silu a výkon
- Olympijské zdvíhanie, drepy, ťahanie, beh s odporom
- Aplikácia sily do ľadu je najdôležitejším aspektom rýchleho korčuľovania
- Opýtajte sa, čo hokej naozaj potrebuje!!!





2011



INTERNATIONAL
YOUTH COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava

Zrýchlenie



2011



INTERNATIONAL
YOUTH COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava

Sila a výkon



2011



INTERNATIONAL
YOUTH COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava

Počet opakovaní

- # opakovaní určuje váhu zaťaženia.
- NIKDY nevykonávaj vynútené opakovania
- NIKDY neobetuj správnu techniku kvôli väčšej váhe
- ***Nervovo-svalové spektrum***
 - Pomalé impulz cez rýchle svalové vlákna
 - Všetko alebo nič teória kontrakcie
 - Silový tréning nás robí lepších tým, že mení pomer rýchlych svalových vlákien a využíva ich pri použití každodenných športových zručností.

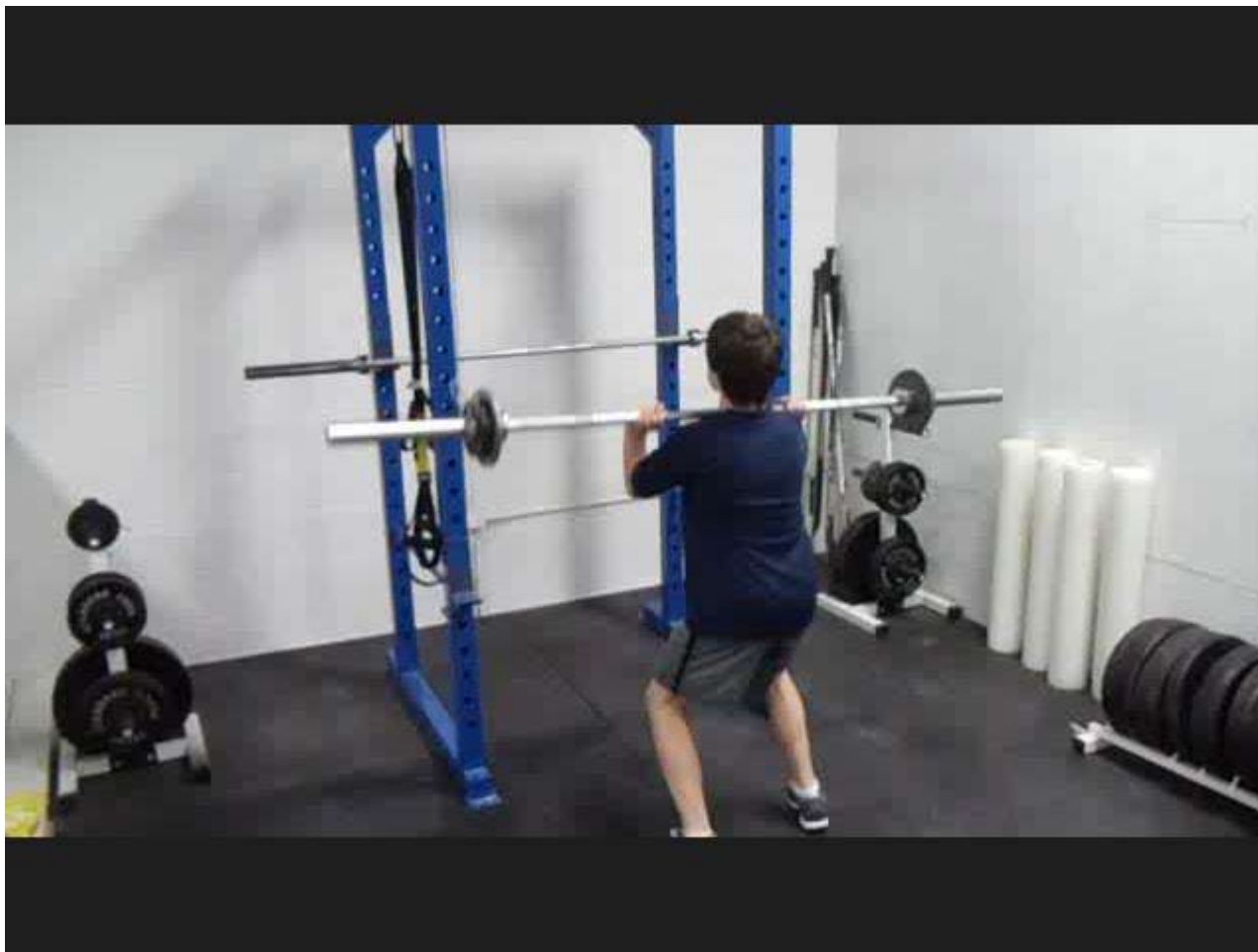


Počet opakovaní

- 1-5 opakovaní (80-100%)
 - Maximálna sila
- 6-8 opakovaní (70-82.5%)
 - Rozvoj sily a rast svalovej hmoty
- 9-12 opakovaní (60-75%)
 - Rast svalovej hmoty
- 13-20 opakovaní (55-67.5%)
 - Vytrvalosť v sile



Tréning sily



2011



INTERNATIONAL
YOUTH COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava