

## Kondičná príprava mimo ľadu v súčasnom ľadovom hokeji

V kondičnej príprave v ľadovom hokeji čoraz viac hovoríme o tzv. hokeju špecifickom pohybe. Podstatou ale zostáva, či rozumieme o akom pohybe hovoríme. Podľa Národnej Akadémie Športovej Medicíny (NASM), pod ním rozumieme integrovaný, viac - rovinný pohyb, ktorý v sebe zahŕňa zrýchlenie, spomalenie a stabilizáciu.

Zamyslíme sa nad touto definíciou trochu hlbšie. Účelný (špecifický) pohyb sa využíva pravidelne v dennom živote (pri chôdzi, pri zdvíhaní tašiek z nákupom, pri odhadzovaní snehu a pod.). Všetky tieto pohyby vyžadujú viac - rovinný pohyb, ktorý v sebe zahŕňa zrýchlenie, spomalenie a stabilizáciu. Hokejisti využívajú účelnú stabilizáciu tela, rovnováhovú schopnosť, reakčnú schopnosť a špecifickú svalovú silu, každé jedno striedanie na ľade. Každý hráč je neustále v pohybe, pričom vykonáva pohyby v rôznych smeroch, v rôznych rýchlostiach a neustále vyrovnáva rovnováhu tela pri chránení puku, pri fyzických kontaktoch, pri prijatí bodyčeku a súčasne využíva silu vnútorných svalov telesného jadra napr. pri streľbe z prvej.

Problémom sa stáva skutočnosť, že veľká časť kondičných tréningov mimo ľadu je založená na pohyboch v predno-zadnej rovine alebo na pohyboch zo strany do strany, pričom majorita hokejových zranení sa vyskytuje v priečnej rovine (okolo osi tela – točenie a pod.). Preto tréning vo viac – rovinnom pohybe pomôže znížiť riziko zranenia.

### Koordináčné schopnosti:

Hokej je hra, kde jedným z limitujúcich faktorov je úroveň rovnováhových schopností. Len veľmi zriedkavo je počas hry na ľade váha tela rozložená rovnomerne na obidvoch korčuľiach. Zamyslite sa nad tým, koľkokrát je len jedna z nôh využívaná ako opora: chránenie puku, streľba, zmena smeru, obraty a pod.

### Sila:

Osobné súboje v rohoch ihriska, prijímanie a rozdávanie bodyčekov vyžaduje vysokú úroveň svalovej sily. Relatívna sila (pomer maximálnej sily k telesnej váhe) je

**Anatoly Tarasov** bol už v 70tych rokoch jedným z pionierov hokeju špecifického tréningu mimo ľadu. Hráčov trénoval v hokeji pomocou špecifických pohybov rozvoja sily, rýchlosti a koordinácie vo všetkých smeroch. „ Tréningové prostriedky sa musia vyberať tak, aby každé jedno cvičenie, každý jeden pohyb hráča bol čo najbližší pohybom, ktoré realizuje na ľade. Nech robí čokoľvek, prehadzuje činku, cvičí na posilňovacom stroji alebo skáče či beží. Hokejové prvky musia byť zachované aj pri hre basketbalu, futbalu a iných cvičeniach.“

*Anatoly Tarasov  
Otec ruského hokeja*

najdôležitejšia. Pokiaľ je hráč fyzicky menej vyspelý, s nízkou relatívnou silou, možné riziko zranenia pri osobných súbojov stúpa.

**Záver:**

Hokej z biomechanického aspektu je viac - rovinný pohyb stabilizácie a sily. Nie je to pohyb typu sever – juh (vpred – vzad) ani sever – západ (zo strany do strany). Jednotlivé pohyby, ktoré vykonávame sa vyskytujú v rôznych smeroch a rýchlostiach. Preto trénujte hráča tak, aby ste zvýšili jeho výkonnosť a súčasne znížili riziko možných zranení. Okrem tejto skutočnosti je dôležité tréningový program upravovať aj na základe senzitívnych období, úrovne pohybových zručností a pod.

Hokejisti NIE sú kulturisti, priame pohyby (vpred – vzad) a s tým spojená svalová hypertrofia (rast svalov) nepripraví pohybové ústrojenstvo (aparát) pre požiadavky moderného hokeja.

**Zdroj:**

1. [http://cdn.nhl.com/thrashers/bc/images/Resources/LiveHockey/Functional\\_Movement\\_for\\_Hockey\\_Players\\_\(Anthony\\_Donskov\).pdf](http://cdn.nhl.com/thrashers/bc/images/Resources/LiveHockey/Functional_Movement_for_Hockey_Players_(Anthony_Donskov).pdf) (5.1. 2009)