

# Individuálna kondičná príprava hokejového brankára v prípravnom období

Mgr. Róbert Bereš,  
kondičný tréner, fyzioterapeut



Pozícia hokejového brankára si vyžaduje množstvo pohybových úkonov, na ktoré musí byť brankár pripravený fyzicky, zdravotne, ale aj mentálne



# Pozícia brankára

- brankár musí často meniť polohy tela (premiestnenia, roznožky, rozštepky, obraty, prevalenia a pod), dostávať telo do rôznych krajných hraničných pozícií, kde vzniká veľké preťaženie svalov, úponov a často aj štruktúr v kĺboch
- čelí veľkému množstvu ťažkých striel, atakom súpera, napriek tomu je stále je sústredený, koncentrovaný, musí mať v záťažovej situácii dobre reakcie a reflexy
- tieto pohyby vykonáva s mohutnou výstrojom, niekoľko desiatok až sto opakovaní v tréningoch, aj zápasoch
- z toho vyplýva, že hokejový brankár musí byť **komplexne pripravený**



# Kondičná príprava brankára v prípravnom období

- začína od okamihu posledného zápasu, alebo tréningu v sezóne výstupnou zdravotnou prehliadkou, nasleduje 3 – 4 týždne dovolenky
- prehliadka u fyzioterapeuta a stanovenie rehabilitačného plánu na 2 – 4 týždne
- komplexná zdravotná prehliadka s funkčným vyšetrením (ANP, AP, maxPF, stanovenie tréningových zón, VO<sub>2</sub>max,)
- na základe týchto údajov vypracovanie komplexného tréningového plánu na celé prípravne obdobie



# Komplexný tréningový plán na celé prípravne obdobie

1. rehabilitačný a kompenzačný program s cvičením u fyzioterapeuta (cvičenia na kompenzáciu svalových disbalancií, pilates medical – - posilnenie vnútorného systému, core), 2 – 4 týždne
2. adaptačné obdobie, 2 – 3 týždne
3. hlavé rozvíjajúce obdobie, 5 týždňov
4. špecifický tréning hokejového brankára spojený s prípravou na ľade, 3 – 5 týždňov



# Adaptačný tréning

- tréning zameraný na rozvoj kardiovaskulárneho systému, kapilarizáciu ciev, zlepšenie funkčného stavu organizmu, posilnenie imunity
  - plávanie, bicykel, beh...
- funkčný tréning – spájanie viacerých cvikov do komplexného celku (5-8 cvikov, 3-4série )
  - adaptácia svalov, hlavne úponov na silovú záťaž, prevládajú cvičenia s vlastnou váhou tela, kladkami, expandrami a jednoručkami, cvičenia na nestabilných plochách
  - cvičenia na stred tela core – stabilizačné a rotačné cvičenia, powerjoga, pilates...



# Rozvíjajúci tréning

- dynamická sila horných a dolných končatín
- agility – frekvenčná a štartová rýchlosť, odrazy, obratnosť
- rýchlostná vytrvalosť – úseky od 20 – 50 sek -  
- schody, bicykel – intervalové zaťaženie
- hry - florbald



INTERNATIONAL  
COACHING  
SYMPOSIUM  
SLOVAKIA  
Bratislava

# Kľúčové body v kondičnej príprave hokejového brankára

- Rehabilitačný a kompenzačný tréning, silný stred tela – core, vyposilované odstupy a úpony svalov ADD, ABD, flexory BK, drobné svaly v oblasti chrbtice, ex a intrarotátory RK...
- Využitie silného core a správneho držania tela v dynamiku pohybu
- Reakcia, frekvencia, štarová rýchlosť, obratnosť, koncentrácia

2011



INTERNATIONAL  
COACHING  
SYMPOSIUM  
SLOVAKIA  
Bratislava



# Rozdielnosť v príprave medzi hokejovým hráčom a brankárom

- Dôslednejší rehabilitačný a kompenzačný program vzhľadom k preťažovaniu určitých svalových skupín
- Obmedzenie maximálnej sily, koncentrácia energie do dynamickej sily
- Špeciálne brankárske rýchlostne cvičenia na malom priestore

Ďakujem za pozornosť

2011



INTERNATIONAL  
COACHING  
SYMPOSIUM  
SLOVAKIA  
Bratislava