

Kondičná príprava hokejistu počas letných prázdnin

Individuálny tréning a s ním spojené udržiavanie úrovne pohybových schopností je nevyhnutnou súčasťou v prvých týždňoch letných prázdnin (júl), kedy ma väčšina hráčov a družstiev voľno. Veľa hokejistov práve v tomto období, ktoré je určené na „dovolenky“ (aktívny oddych), rapídne obmedzí pohybovú aktivitu, čo môže byť z pohľadu zamerania nasledujúceho tréningového obdobia (prechod na ľad – prechodné obdobie) kritické. Prečo si počas prípravného obdobia tak intenzívne trénoval, keď po dvojtýždňovej dovolenke môžeš všetko veľmi rýchlo stratiť? Takže nabudúce: ak budeš sedieť doma v izbe, vypni playstation alebo počítač, choď von do prírody a dôkladnejšie sa pripravuj na blížiaci sa začiatok hokejovej sezóny. V nasledujúcich riadkoch ti poradíme, ako rozvíjať a udržiavať vybrané pohybové schopnosti, ktoré sú pre hokejistu najdôležitejšie. Neboj sa jednoducho si jednotlivé cvičenia upraviť podľa svojich potrieb a možností.

Individuálny tréning počas prázdnin mimo ľadu nemusí byť finančne náročný a popri ňom sa môžeš venovať aj iným pohybovým aktivitám a športovým hrám. V podstate nepotrebuješ tréningového partnera alebo špeciálne pomôcky, aby si aj ďalej rozvíjal a udržiaval úroveň pohybových schopností získanú v prípravnom období.

Rozohriatie a rozcvičenie

Nikdy by si nemal začínať tréning za „studena,“ vrátane strečingu. Každý tréning by si mal začať krátkym 5-minútovým behom, ktorý zahreje organizmus a zvýši pulzovú frekvenciu. Strečing nikdy nie je hlavnou náplňou tréningu. Je to proces, ktorý rozvíja flexibilitu (ohybnosť) športovca. Flexibilita je predpokladom vykonávania pohybov v plnom rozsahu a pomáha aj ako prevencia proti zraneniam.

Rozvoj akceleračnej rýchlosti

Krátke šprinty (15 – 20m) ti pomôžu pri rozvoji rýchlosti (prvých 5-6 krokov je vždy najdôležitejších podobne ako pri štarte na ľade). Štarty vykonávajú z rôznych polôh (z ľahu, z kľaku, po obrate, po kotúle vpred, z bočného postavenia atď.) a do jednotlivých opakovaní zaraďuj časté zmeny smeru behu, ktoré sú pre ľadový hokej charakteristické. Pri rozvoji rýchlosti nie je dôležitá len dĺžka (do 10 s) a intenzita zaťaženia (95 -100%), ale aj čas odpočinku medzi jednotlivými opakovaniami. Optimálny pomer zaťaženia a odpočinku je 1 : 7-10. To znamená, že po jednom šprinte v trvaní 10s by si mal oddychovať minimálne 70s.



Rozvoj odrazovej sily dolných končatín

Dynamická (odrazová) sila dolných končatín jeden z limitujúcich faktorov korčuliarskej rýchlosti. Inými slovami povedané, rýchlosť akcelerácie a samotného pohybového prejavu pri korčuľovaní je do vysokej miery závislá od odrazovej sily dolných

končatín. Preto je dôležité, aby sme práve tejto schopnosti venovali veľkú pozornosť. Najvhodnejším povrchom na jej rozvoj je mäkký podklad (tráva, odpružená podlaha v telocvični a pod. – nie betón, ani asfalt).

Rozvoj vytrvalosti

Nie je potrebné behať 10km úsek, aby si zlepšil svoju aeróbnu vytrvalosť. Súvislá metóda rozvoja aeróbnej vytrvalosti je najúčinnějšía, ale jej dlhodobým a častým aplikovaním dochádza k transformácii rýchlych svalových vlákien na pomalé, čo má pre hokejistu nežiaduci efekt (vzhľadom rýchlostno-silový základ hokeja). V tomto období je efektívnejšía intervalová metóda, pri ktorej trvá zaťaženie do 20s (cca 100 - 200m) s 3 – 5 minútovým aktívnym odpočinkom (miernym poklusom), pričom sa tento cyklus viacnásobne za sebou opakuje (10-15x). Vhodnými prostriedkami rozvoja sú - jazda na kolieskových korčuliach, beh alebo bicyklovanie. Beh sa odporúča na mäkkom podklade (trávnaté ihrisko, atletická dráha apod.). U mladších hráčov môžeme aeróbnu vytrvalosť rozvíjať aj prostredníctvom vybraných pohybových alebo športových hier.

Zdokonaľovanie „palicovej techniky“

Nácviku a zdokonaľovaniu palicovej techniky sme sa podrobnejšie venovali v minulom čísle. Najjednoduchším spôsobom je rozložiť si na vhodnom povrchu niekoľko pukov (stojanov, topánok atď.) a s golfovou loptičkou (hokejbalovou) môžeme zdokonaľovať rôzne spôsoby uvoľňovania sa (cez ruku, po ruke, „sťahovačkou“, obhodením okolo a pod.) a vedenia (ťahanie, tlačenie, miešanie a pod.) loptičky resp. puku.



Príklad týždňového individuálneho tréningu hráča

v kategórii starších žiakov

PONDELOK: Rozvoj odrazovej sily dolných končatín

3 série po 6 opakovaní (15m úsek), odpočinok / 2-3 min. medzi každým opakovaním – 6 min. medzi sériami/, **dôraz na odrazovú fázu - maximálny odraz** (na mäkkom podklade – trávnaté ihrisko atď.)

1. Imitácia korčuliarskych odrazov (skoky)
2. „Jelenie skoky“
3. Výpady vpred (vzad)
4. Skoky na ľavej nohe
5. Skoky na pravej nohe

6. Skoky znožmo („klokanky“)

UTOROK: Zdokonaľovanie „palicovej techniky“

3 série (20 s), odpočinok / 2 min., **dôraz na správnu techniku prevedenia pohybu – vykonávame s hokejovými rukavicami** (golfová alebo hokejbalová loptička)

1. Miešanie loptičky na mieste, krátky rozsah pohybu – variant: A. stoj znožmo, B. stoj na jednej nohe
2. Miešanie loptičky na mieste, dlhý rozsah pohybu – variant: A. stoj znožmo, B. stoj na jednej nohe
3. Miešanie loptičky v pohybe – slalom pomedzi stojany (lopty, puky a pod)
4. Miešanie loptičky v pohybe – kľučky (sťahovačka na forehand) na stojany (lopty, puky a pod)
5. Miešanie loptičky v pohybe – kľučky (sťahovačka na backhand) na stojany (lopty, puky a pod)
6. Streľba na presnosť (bránka, stojan, lopta a pod.) s pukom (hokejbalovou loptičkou) – forehand (50 striel)
7. Streľba na presnosť (bránka, stojan, lopta a pod.) s pukom (hokejbalovou loptičkou) – backhand (50 striel)

STREDA: Aktívna regenerácia (plávanie, športové hry atď.) + strečingové a kompenzačné cvičenia (fitlopta, BOSU atď.)

ŠTVRTOK: Rozvoj akceleračnej a frekvenčnej rýchlosti

3 série po 6 opakovaní (20m), odpočinok / 2-3min. medzi opakovaním – 6 min. medzi sériou/, **dôraz na maximálnu intenzitu a rýchlosť pohybu (štarty z rôznych polôh)**

1. Z ľahu na bruchu – šprint vpred
2. Z ľahu na chrbte – šprint vpred
3. Po obrate s výskokom – šprint vpred
4. Po mlynskom kole – šprint vpred
5. Po kotúle vpred – šprint vzad
6. Po kotúle vzad – šprint vzad

PIATOK: Rozvoj silových a koordinačných schopností

Kruhový tréning. 3 série / 8 stanovišť. Doba cvičenia na jednom stanovišti – 15 s, odpočinok / 2 min. medzi stanovišťami – 6 min. medzi sériou/, **dôraz na maximálnu intenzitu pohybu / cvičíme len s vlastnou váhou.**

1. Preskoky znožmo (jednonožne) ponad loptu alebo prekážku
2. Sed – ľah („brušáky“)
3. Výdrž v podrepe na jednej nohe
4. Kľuky s nohami na fitlopte (medicinbale)
5. Výpady vpred (vzad, bokom)
6. Šprint na mieste
7. Vyhodenie lopty nad hlavu – obrat o 360° alebo kotúľ vpred (vzad)

8. Plameniak – vydrž v stoji na jednej nohe so zavretými očami.

SOBOTA: Rozvoj vytrvalosti

Ideálna intervalová forma = prerušované in line korčuľovanie, beh alebo bicyklovanie do 20 s (cca 100 – 200m) s 3 – 5 minútovým aktívnym odpočinkom medzi sériou (voľným korčuľovaním) 4 série – 5 úsekov – intenzita zaťaženia 80 - 90% z maxima.

NEDEĽA: Aktívna regenerácia (plávanie, športové hry atď.) + strečingové a kompenzačné cvičenia

Každý deň odporúčame zaradovať natáhovacie (strečing) a kompenzačné cvičenia, s dôrazom na dolné končatiny – vnútornú stranu stehenného svalu („slabiny“), predný a zadný sval stehna, chrbtové svalstvo a svaly horných končatín. Ďalej je vhodné venovať sa počas letných prázdnin rôznym druhom športových a pohybových hier: futbal, tenis, basketbal, volejbal, hokejbal, florbal atď.

V prípade, že si na dovolenke v zahraničí, kde nemáš optimálne podmienky na tréningovanie (ihrisko, hokejka atď.) – IMPROVIZUJ a využi všetky dostupné prostriedky. Odporúčame: ranný (večerný) výbeh cca 30 min. – strečing 15 min., kľuky, sed-ľah („brušáky“), výpady, výdrž v drepe alebo kľuku, ale aj iné cvičenia s vlastnou váhou, časté plávanie, beh vo vode a v piesku na pláži, preskoky cez švihadlo a rôzne iné letné športové hry ako plážový volejbal, frisbee, a pod.

Mgr. Igor Andrejovič, PhD.
MO SZLH a FTVŠ UK

