Rozvoj rýchlostných schopností v kategórii žiakov v ľadovom hokeji

Podľa Bukača a Dovalila (1990) charakteristickým rysom súčasného rozvoja svetového hokeja je proces jeho ďalšej intenzifikácie, t.j. zvýšeného tempa hry, ktoré vedie ku väčšiemu počtu vykonaných herných činností jednotlivca a herných kombinácií. V tejto súvislosti nadobúda ešte väčší význam rýchlostná príprava, ktorá je jedným z dôležitých faktorov zvýšenia technických zručností hokejistu. Objem vykonanej intenzívnej činnosti hráča sa zvyšuje. Konanie hráča prebieha pod stúpajúcim časovým a priestorovým tlakom (deficit priestoru a času), čo je jedným z charakteristických znakov moderného ľadového hokeja.

V dnešnom hokeji je nutné vedieť rýchle vyštartovať a prekonať rôzne dlhé vzdialenosti, rýchlo meniť smer a rýchlosť pohybu, plniť technicko-taktické úlohy hry (streľbu, prihrávku, vedenie puku apod.), rýchlo reagovať na konanie protihráča aj spoluhráča, zhodnotiť situáciu v hre, prijímať racionálne riešenia a previesť im zodpovedajúce akcie.

V ľadovom hokeji sú rýchlostné prejavy viazane na špecifickú motoriku, určovanú korčuľovaním a činnosťou na ľade. V hokejovej príprave sa uplatňujú a plánujú tréningy na ľade i mimo ľad. **Korelačná analýza ukázala, že rýchlosť behu a korčuľovania na krátkych úsekoch spolu nesúvisí.** Taktiež následný experiment viedol k záverom, že zlepšenie v ukazovateľoch rýchlosti behu sa neodrazilo na rýchlosti korčuľovania. Výsledky tak potvrdzujú vysokú špecifickosť rýchlostných schopností v ľadovom hokeji (Bukač, Dovalil 1990).

Preto je rýchlostná príprava na ľade vykonávaná s využívaním špeciálnych prostriedkov komplexného pôsobenia. Sú využívané komplexné cvičenia, súčasne pôsobiace na rýchlosť pohybovej reakcie, na rozvíjanie akceleračnej rýchlosti vedenia puku apod. Je potrebné venovať pozornosť rýchlosti plnenia technicko-taktických činností hlavne využitím hier a herných cvičení podľa príslušného režimu, ktorý zabezpečuje rozvoj rýchlostných schopností.

Zužitkovanie všetkých rýchlostných prejavov získaných v tréningu mimo ľadu v uplatnení v rýchlosti na ľade závisí tiež na zvládnutí techniky korčuľovania. Rozvoj techniky korčuľovania a koordinačná dokonalosť v súhre svalov umožňuje systematické a dávkované korčuľovanie na úrovni anaeróbneho prahu. Rozhodujúci význam pre prevod rýchlostného potenciálu z tréningu mimo ľad predstavuje rýchlostné zaťažovanie v tréningu korčuľovania a herných zručností na ľade v podobe kondičného a herného tréningu.

Výskumy dokázali, že rýchlostné schopnosti sú podmienené geneticky, takže sa ťažko podrobujú výchove a že najvyššie tempo ich rastu je v detskom veku od 7 do 14 rokov. Preto je toto vekové obdobie najvhodnejšie pre rozvoj rýchlostných schopností mladých hokejistov (Sozański, Witczak, 1981).

Okrem rozvoja jednotlivých prejavov všeobecných rýchlostných schopností v tréningu mimo ľad je nemenej dôležité vo vyššej miere sa zamerať aj na rozvoj odrazovej sily dolných končatín, ale aj výbušnej sily horných končatín. Odrazová sila dolných končatín a výbušná sila horných končatín sú spolu s technikou korčuľovania dôležité faktory pri transfere jednotlivých prejavov rýchlostných schopností z tréningu mimo ľad.

Pri rozvoji rýchlostných schopností v ľadovom hokeji môžeme využívať podnet:

- na zvukový signál
- na zrakový signál
- na dotykový signál
- na pohybujúci sa puk
- na pohyb spoluhráča bez puku
- na pohyb protihráča bez puku
- na pohyb spoluhráča s pukom
- na pohyb protihráča s pukom

Jednotlivé cvičenia boli zamerané priamo na rozvoj rýchlostných schopnosti alebo sme rozvoj rýchlostných schopností vykonávali prostredníctvom prípravných cvičení na nácvik a herných cvičení na zdokonaľovanie herných činností jednotlivca.

Cvičenia na rozvoj rýchlosti reakcie:

- štarty z miesta z rôznych polôh: v stoji, v kľaku, v sede, v ľahu s tvárou vpred a vzad, po obrate o 180^0 a 360^0, po kotúle vpred a vzad. Prevádzajú sa po zvukovom i zrakovom signály.

- štarty v pohybe po zrakovom alebo sluchovom signále s maximálnou rýchlosťou reakcie, napr. hráči korčuľujú po obvode ihriska v strednom tempe, po signály (zapískanie trénera, zdvihnutie ruky) hráči zrýchlia na maximálne tempo.
- cvičenia v pohybe vo dvojiciach: hráč č.1 sa pohybuje vpred a vykonáva rôzne pohyby, ako zrýchlenie, obraty, brzdenie, oblúky a finty. Úlohou hráča č. 2 je čo možno najrýchlejšie reagovať a opakovať pohyby partnera na ľade, s pukom i bez puku.
- prihrávanie puku vo dvojiciach, trojiciach na mieste i v pohybe so zmenšenými rozstupmi medzi partnermi a so zvýšením rýchlosti pohybu puku. Prihrávať partnerovi k nohe, pod nevhodnú ruku, donútiť ho k rýchlej reakcii na prihrávku. To isté i s malým pukom.

Cvičenia rozvíjajúce korčuliarsku (lokomočnú) rýchlosť:

- prekorčuľovanie krátkych úsekov 5, 10, 15, 20, 30, 50m s maximálnou rýchlosťou z miesta i z pohybu, s pukom i bez puku.
- to isté v súťažiacich dvojiciach, trojiciach.
- rôzne druhy štafiet.
- herné situácie 1-0, 2-0, 3-0, 2-1, 3-2, vykonané v maximálnej rýchlosti.
- rôzne druhy handicapových štartov s pukom i bez puku.

Cvičenia na rozvíjanie rýchlosti akcelerácie so zmenami smeru:

- rôzne druhy článkového korčuľovania (napr. s brzdou alebo oblúkom) 6 x 9, medzi stojankami pod.
- korčuľovanie vpred 18m, obrat o 180^0 na modrej čiare, korčuľovanie vzad 18m , znovu obrat o 180^0 .
- to isté s pukom.
- vykonávanie herných cvičení so striedaním rôznych technických úkonov
  (prihrávky, spracovanie puku, streľba)

Cvičenia komplexného rozvoja rýchlostných schopností:

- herné situácie 1-0, 1-1, 2-0, 2-1, 3-0, 3-1, vykonávané pri maximálnej rýchlosti v proti prúde i v kruhovom prúde s optimálnymi intervalmi odpočinku, podľa dohodnutého zrakového alebo zvukového signálu.
- pohybové hry s rôznymi štafetami, zaradenými do režimu, ktorý zabezpečuje prírastok rýchlostných schopností.

- rôzne modifikácie športových hier: hokej, futbal, basketbal, hádzaná, rugby, vykonávané v režime, pomáhajúce rozvoju rýchlostných schopností.

Rýchlostné schopnosti v ľadovom hokeji – charakteristika zaťaženia, didaktické zásady a postupy pri ich rozvoji:

- V kategórii žiakov je potrebné rozvíjať všetky formy prejavu rýchlosti a to ako špeciálnej na ľade tak aj všeobecnej mimo ľadu
- Rozvíjať štartovú rýchlosť
    - v spojení s hernými činnosťami jednotlivca
    - v spojení s dynamickou silou
    - korčuliarsku (lokomočnú) rýchlosť
    - rýchlosť HČJ
    - rýchlosť reakcie
- Intenzita by mala byť supramaximálna, maximálna
- Interval zaťaženia do 15 sekúnd (v praxi nedodržiavané)
- Počet opakovaní IZ do 10 sekúnd – 8-10 (v praxi nedodržiavané)
- Počet opakovaní IZ do 20 sekúnd – 6- 8 (v praxi nedodržiavané)
- Počet sérii v jednej tréningovej jednotke 2 – 3x (v praxi malo dodržiavané)
- Pomer zaťaženia k odpočinku na ľade IZ:IO – 1 : 8 (v praxi nedodržiavané)
- Pomer zaťaženia k odpočinku mimo ľadu IZ:IO – 1 : 10 (v praxi nedodržiavané)
- Interval odpočinku medzi sériami 5-7 minút (v praxi nedodržiavané)
- Aktívny odpočinok (uvoľňovacie, naťahovacie, dýchacie cvičenia)
- V tréningu mimo ľad rozvíjať odrazovú silu dolných končatín a výbušnú silu horných končatín
- V tréningu mimo ľad rozvíjať rýchlostné schopnosti prostredníctvom pohybových hier alebo iných športových hier ako futbal, basketbal, rugby
- Počas tréningu na ľade neustále zdokonaľovať techniku korčuľovania, zmien smeru jazdy, zastavenia a pod.
- Jednotlivé cvičenia zamerané na rozvoj rýchlostných schopností na ľade vykonávať ako s pukom tak aj bez puku

- V tréningu na ľade využívať cvičenia s backcheckingom, prostredníctvom ktorého tiež môžeme do istej miery rozvíjať rýchlostné schopnosti
- V kategórii žiakov viac využívať metódu hravú a súťaživú (v praxi sa preferuje metóda opakovacia, ktorá nemá taký motivačný náboj)
- V tréningu žiakov viac využívať formu paralelnú a formu prúdovú pred formou kyvadlovou, ktorá sa preferuje viac v tréningu dospelých
- Využívať tzv. handicapové štarty (z kolien, z kľaku, z ľahu alebo distančné rozdiely)

Použitá literatúra:

1. Bukač, L. , Dovalil, J. : Inovace ledního hokeje: Zatěžování. ČO ČSTV 1989
2. Bukač, L. , Dovalil, J. : Lední hokej – Trénink herní dokonalosti. Olympia, Praha 1990
3. Dobrý, L.: Sportovní hry, výkon a trénink. Olympia 1988.
4. Emahiser D. – Belmonte V.: Practice Plan Manual for SQUIRTS. USA Hockey, Inc. 1997
5. Emahiser D. – Belmonte V.: Practice Plan Manual for MITES. USA Hockey, Inc. 1997
6. Fox, E. L.: Sports physiology. Philadelphia 1979
7. Hamar, D. – Lipková, J. : Fyziológia telesných cvičení. UK 1998
8. Holienka, M. : Futbal – kondícia –tréning, Rýchlostné schopnosti. Bratislava 2003
9. Sozański, H. - Witczak, T. : Trening szybkosci. Warszawa 1981

Mgr. Igor Andrejkovič, PhD.
MO SZĽH