Odporúčania pre kondičnú stránku v športovej príprave hokejistu

Etapa športovej predprípravy do 10 rokov

<table>
<tr><th>Hlavné cieľe</th><th colspan="7">Základné princípy plánovania</th></tr>
<tr><td rowspan="12">1. Rozvíjaj stabilitu, rovnováhu a kontrolu pohybov-koordináciu celého pohybového reťazca(noha,- koleno-, panva - pletenec ramena)
2. Rozvíjaj základy pre metabolické procesy (centrálna a lokálna adaptácia na oxidatívnu kapacitu)
3. Rozvíjaj pohyblivosť, koordináciu a rýchlosť.
4. Rozvíjaj športovej špecializácii vlastné schopnosti a zručnosti(rozhodovanie sa, vedenie puku atď.)</td><td colspan="7">• Vysoký objem všestranných pohybových aktivít zabezpečí dostačujúce pohybové základy (metabolická a neuro-muskulárna pripravenosť)
• Podiel organizovaných a neorganizovaných činností 25/75</td></tr>
<tr><td colspan="7">Máj – Jún (prípravné obdobie)</td></tr>
<tr><td>Po</td><td>Ut</td><td>St</td><td>Stv</td><td>Pi</td><td>So</td><td>Ne</td></tr>
<tr><td colspan="5">• Účasť hráčov zúčastňujúcich sa športovej prípravy v iných športoch je výberová
• 1-3 organizované tréningy mimo ľadu so zameraním na rozhodovanie sa, herné činnosti, funkčnú silu, koordináciu, rýchlosť a všeobecnú kondíciu (v každom tréningu 1/3 hokejbal {rôzne hokejové činnosti} koordinácia 1/3 funkčná sila s prekážkovou dráhou { opičia dráha} 1/3 rôzne pohybové a športové hry na malom priestore so zameraním na rozhodovanie sa, rozvoj rýchlosti a všeobecnú kondíciu)</td><td colspan="2">Dobrovoľné pohybové aktivity</td></tr>
<tr><td colspan="7">Júl - polovica alebo koniec Augusta (prechodné/prázdniny)</td></tr>
<tr><td>Po</td><td>Ut</td><td>St</td><td>Stv</td><td>Pi</td><td>So</td><td>Ne</td></tr>
<tr><td colspan="7">Dobrovoľné pohybové aktivity</td></tr>
<tr><td colspan="7">August – apríl (hlavná sezóna)</td></tr>
<tr><td>Po</td><td>Ut</td><td>St</td><td>Stv</td><td>Pi</td><td>So</td><td>Ne</td></tr>
<tr><td colspan="5">• 2-4 organizované tréningy na ľade
• Vždy keď je to možné, zaradiť tréning mimo ľadu pred a po tréningu ako rozcvičku alebo ukľudnenie
• Tréning mimo ľadu zamerať na nedostatky (stabilita, rovnováha, ovládanie pohybov)a rozvoj funkčnej sily, rýchlosti a všeobecnej kondície (napr.1/2 funkčnej sily na opičej dráhe 1/2 hry na malom priestore so zameraním na rozhodovanie sa, všeobecnú kondíciu a rýchlosť)</td><td colspan="2">Športové hry</td></tr>
</table>

Odporúčania pre kondičnú stránku v športovej príprave hokejistu

Etapa počiatočnej špecializácie U14

<table>
<tr><th>Hlavné ciele</th><th colspan="7">Základné princípy plánovania</th></tr>
<tr><td rowspan="12">1. Zameraj sa na všetky nedostatky v pohybe ako stabilitu, rovnováhu a koordináciu celých pohybových reťazcov
2. Nauč svojich zverencov správnu techniku a charakteristiky pohybov pre neskorší rozvoj sily
3. Pokračuj v budovaní základne pre metabolický rozvoj kondície(centrálna a lokálna adaptácia na oxidatívnu kapacitu)
4. Pokračuj v rozvoji pohyblivosti – agility, koordinácie a rýchlosti
5. Pokračuj v rozvoji špecifických schopností a zdokonaľovaní herných činností(rozhodovanie sa, vedenie puku atď.)</td><td colspan="7">• Vysoký objem všestranných pohybových aktivít pre vybudovanie dostatočného športového základu(metabolická a neuro-muskulárna pripravenosť)
• Pomer medzi organizovanými a neorganizovanými aktivitami 35/65
• Začni s individualizáciou tréningu mimo ľadu rešpektujú individuálne rozdiely pri vstupe do puberty (využívaj diagnostiku na profil hráča a sleduj zmeny)
• Začni zdôrazňovať dôležitosť životného štýlu pre obnovu síl a celkový rozvoj</td></tr>
<tr><td colspan="7">Máj - Jún (prípravné obdobie)</td></tr>
<tr><td>Po</td><td>Ut</td><td>St</td><td>Stv</td><td>Pi</td><td>So</td><td>Ne</td></tr>
<tr><td colspan="5">• Čiastočne výberová účasť hráčov zúčastňujúcich sa tréningov v iných športoch na hokejových aktivitách
• 1-2 organizované tréningy na ľade spojené s tréningami mimo ľadu
• za celé obdobie 3-4 neorganizované tréningy aj na ľade
• 3–4 organizované tréningy mimo ľadu so zameraním na rozhodovanie sa, herné činnosti, funkčnú silu, koordináciu, rýchlosť a všeobecnú kondíciu (v každom tréningu 1/3 hokejbal/rôzne hokejové činnosti/koordinácia 1/3 funkčná sila s prekážkovou dráhou/opičia dráha, 1/3 rôzne pohybové a športové hry na malom priestore so zameraním na rozhodovanie sa, rozvoj rýchlosti a všeobecnú kondíciu
• Objem a intenzitu zamerať na optimalizáciu stavu organizmu v ATP-CP režime a adaptáciu systémov na metabolický a neuro-muskulárny rozvoj (centrálny a lokálny) pre vytrvalosť v rýchlosti a v sile</td><td colspan="2">Dobrovoľné pohybové aktivity</td></tr>
<tr><td colspan="7">Júl (prechodné/prázdniny)</td></tr>
<tr><td>Po</td><td>Ut</td><td>St</td><td>Stv</td><td>Pi</td><td>So</td><td>Ne</td></tr>
<tr><td colspan="7">Dobrovoľné pohybové aktivity-individuálny program</td></tr>
<tr><td colspan="7">August – apríl (súťažné obdobie)</td></tr>
<tr><td>Po</td><td>Ut</td><td>St</td><td>Stv</td><td>Pi</td><td>So</td><td>Ne</td></tr>
<tr><td colspan="5">• 3–4 organizované tréningy na ľade
• Tréning mimo ľadu integrovaný s tréningom na ľade ako rozcvička a ukľudnenie napr. 1 hod na ľade – 1 hod mimo ľadu
• Tréning mimo ľadu zamerať na nedostatky (stabilita, rovnováha, ovládanie pohybov)a rozvoj funkčnej sily, koordinácie, rýchlosti a všeobecnej kondície (napr. koncepcia dynamickej rozcvičky, rôzne hry na malom priestore so zameraním na rozhodovanie sa, všeobecnú kondíciu a rýchlosť, všeobecnú kondíciu, rozvoj rýchlosti, techniku dvíhania činiek ku koncu etapy)</td><td colspan="2">Športové hry</td></tr>
</table>

Odporúčania pre kondičnú stránku v športovej príprave hokejistu

Etapa prehĺbenej špecializácie U18

<table>
<tr><th>Hlavné ciele Main objectives</th><th>Kľúčové programovacie zásady Key programming principles</th></tr>
<tr><td rowspan="15">1. Začni s optimalizáciou metabolických podmienok v súlade s požiadavkami hry
2. Buduj pre hokej špecifickú silovú kapacitu (špecifickú silu pre korčuľovanie, vytrvalosť a silu chrbát-ramená, horné končatiny)
3. Pokračuj v rozvoji pohyblivosti – agility, koordinácie a rýchlosti
4. Pokračuj v rozvoji špecifických schopností a zdokonaľovaní herných činností (rozhodovanie sa, vedenie puku atď.)</td><td>• Postupný nárast objemu aj intenzity tréningu
• Individualizuj obsah tréningu rešpektujú individuálne rozdiely pri vstupe do puberty (využívaj diagnostiku na profil hráča a sleduj zmeny)
• Dodržiavajte periodizáciu a plánovanie z dôvodu zabudovania rôznych prvkov do tréningového procesu (makrocykly s rôznymi hlavnými cieľmi a zodpovedajúcim tréningovým objemom, intenzitou a obsahom, zmeny v obsahu)
• Zvýšte dôraz na obnovu energetických zásob organizmu pre celkový rozvoj
• Pomer 50–60/40–50 organizovaných a neorganizovaných pohybových aktivít</td></tr>
<tr><td>Máj - Jún (prípravné obdobie)</td></tr>
<tr><td>Po | Ut | St | Štv | Pi | So | Ne</td></tr>
<tr><td>• 2-3 tréningy na ľade kombinované s tréningom mimo ľadu zamerané na zdokonaľovanie herných činností
• 5-9 tréningov mimo ľadu so zameraním na aeróbnu kondíciu a silovú kapacitu (napr. hry a rozvoj špecifickej sily pre hokej)
• <u>Ak je potrebné, zaradiť silový tréning zameraný na nárast objemu svalovej hmoty /hypertrofia/ s vyššou intenzitou a kontrolovaným objemom</u>
• Objem a intenzitu zamerať na optimalizáciu stavu organizmu v anabolickom režime a adaptáciu systémov na metabolický a neuromuskulárny rozvoj (centrálny a lokálny) pre vytrvalosť v rýchlosti a v sile</td></tr>
<tr><td>Júl – (prvé 3 týždne- prázdniny)</td></tr>
<tr><td>Po | Ut | St | Štv | Pi | So | Ne</td></tr>
<tr><td>Individuálny program</td></tr>
<tr><td>Júl cca posledný týždeň - august (presúťažené obdobie)</td></tr>
<tr><td>Po | Ut | St | Štv | Pi | So | Ne</td></tr>
<tr><td>• 5-7 tréningov na ľade zameraných na zdokonaľovanie herných činností
• 5-9 tréningov mimo ľadu (vrátane rozcvičenia a pod.)zameraných na pracovnú kapacitu organizmu za prítomnosti odpadu z anaeróbnej záťaže/laktát/, maximálnu silu, rýchlosť a dynamickú silu (napr. hry, tréning maximálnej sily, tréning funkčnej sily s vyššou intenzitou a rozvoj dynamickej sily)
• Objem a intenzitu zamerať na lokálnu adaptáciu a riadenie nervo-svalovej koordinácie</td></tr>
<tr><td>August – apríl (súťažné obdobie)</td></tr>
<tr><td>Po | Ut | St | Stv | Pi | So | Ne</td></tr>
<tr><td>• 5-7 tréningov na ľade zameraných na zdokonaľovanie herných činností
• 5-9 tréningov mimo ľadu zameraných na aeróbnu vytrvalosť a obnovu síl, rozvoj/údržbu sily, rýchlosť a dynamickú silu
• Rozvoj vybraných pohybových schopností v súlade s individuálnymi potrebami športového výkonu počas sezóny(priority pre tréning mimo ľadu)
• Objem a intenzita tréningu mimo ľadu v rovnováhe so zaťažením na ľade v tréningu I v zápasoch (obnova síl ma prevencia pred zraneniami) a podpora plnenia cieľov individuálneho rozvoja vo vybraných oblastiach</td></tr>
</table>