

Tréning a životospráva v prípravnom období

Tréning v prípravnom období (máj – jún) mimo ľadu je zameraný predovšetkým na kondičnú prípravu hráčov. Pod kondičnou prípravou rozumieme rozvoj pohybových schopností, ktoré sú všeobecným, ale aj špecifickým pohybovým predpokladom a určitým spôsobom ovplyvňujú výkon hráča. **Tréningový proces v tomto období je vo všetkých vekových kategóriách dôležitým faktorom ďalšieho športového vývoja.**

Z pohľadu rozvoja jednotlivých pohybových schopností sa v tomto období najviac zameriavame na rozvoj silovej, rýchlostnej a rovnováhovej schopnosti. Každý tréner ti potvrdí, že hokejista nemôže čakať do začiatku sezóny na ľade (júl - august) a až potom začať rozvíjať jednotlivé pohybové schopnosti. Počas súťažného obdobia na ľade (september – marec) hráči často len udržiavajú úroveň pohybových schopností získanú v prípravnom a prechodnom období. **Tréning v prípravnom období je náročný aj z iného aspektu. Hráči nie sú zvyknutí na vysokú intenzitu zaťaženia v tréningu**



a s ňou spojenú psychickú záťaž. Celá príprava sa realizuje prevažne v telocvični, posilňovni alebo ihrisku a nie, na ľadovej ploche, ktorá je pre hokej špecifická. Inými slovami, **hráč v tomto období potrebuje oveľa viac pevnej vôle.**

Kondičná príprava v lete môže mať želaný efekt **ak bude trvať minimálne 6 až 8 týždňov** (adaptácia organizmu na zaťaženie). **Okrem samotného tréningového procesu s družstvom je dôležité dodržiavať správnu životosprávu.** Nekvalitné resp. nevhodné

stravovanie, nedostatok spánku a regenerácie môžu skončiť pretrénovaním organizmu. Už len samotný pobyt v zafajčenom prostredí predlžuje dobu zotavenia organizmu po intenzívnom tréningu, nehovoriac už o konzumácii alkoholu, ktorý je tabu! **Špičkoví hráči robia všetko preto, aby ústretovými krokmi v životospráve prirodzene skrátili nevyhnutný proces regenerácie a boli pripravení na nasledujúci náročný tréning.**

Oddych a spánok

Ak patíš do mladšej generácie hráčov, ktorá je stále v procese rastu organizmu, potrebuješ 9 -10 hodín spánku. Prípadný deficit spánku neskôr pocítiš a len tak ľahko nezlikviduješ. Rozumné **je sa vyhýbať sa aktivitám, ktoré by ťa večer mohli rozptyľovať.** Preto tesne pred spaním je lepšie nehrať príp. obmedziť videohry, hry na

playstation alebo počítači, tvoj organizmus sa totiž upokojí oveľa dlhšie. Je v tvojom záujme eliminovať spomínané príp. ďalšie aktivity, ktoré môžu vyvolávať pocit nespavosti.

Rovnako nie je vhodné podvečer konzumovať nápoje, ktoré obsahujú kofeín (káva, nealko a pod.), čokoládu a iné sladkosti. **Lahké jedlo tesne pred spaním je v poriadku, no nie žalúdok plný cukríkov a čokolády môže narušiť kvalitu spánku.** Múdrejšie je siahnuť po niečom, čo organizmus trávi rýchlejšie, ako celozrnný sendvič, kukuričné vločky alebo ovocie. Taktiež ľahký mliečno-ovocný nápoj s prídavkom proteínu je vhodnou voľbou, pričom jeho obrovskou výhodou je, že napomáha pri regenerácii organizmu počas spánku.

Strava

Hokejisti by sa mali v prípravnom - fyzicky náročnom - období stravovať každé 4 hodiny. Raňajky, obed, prísun kalórií zo športových nápojov počas tréningov, a pokiaľ hráči nemajú možnosť stravovania okamžite po tréningovom procese, je dobré mať po ruke proteínový a regeneračný nápoj. **Večera by mala byť čo najskôr (pred 18.00) a prípadne ľahké jedlo tesne pred spaním pokiaľ máš pocit hladu. Dodržiavanie pravidelného prísunu kalórií počas celého dňa je kľúčovým aj z pohľadu regenerácie organizmu hráča pri každodennom intenzívnom zaťažení.** Hokejistov, ktorí dodržiavajú spomínané zásady, nepocitujú až takú veľkú únavu a môžu sa sústredenejšie venovať tréningovému procesu. Navyše v tomto období ročného tréningového cyklu **ľahšie naberajú čistú svalovú hmotu a rýchlejšie sa zbavujú nadbytočného podkožného tuku.**

Pitný režim

Pitný režim je ďalší z faktorov, ktorý zohráva významnú úlohu v rámci športového výkonu hokejistu. Treba si uvedomiť, že **už pri strate dvoch percent telesnej hmotnosti výkonnosť hráča výrazne klesá** ($80\text{kg} - 2\% = 1,6\text{kg} - 1,6\text{L}$)! Podľa posledných výskumov (GSSI v Kanade) hokejisti v kategórii juniorov strácajú priemerne počas stretnutia až 2 litre tekutín, pričom strata u brankárov je ešte o čosi vyššia (cca 3L). **Pri takejto vysokej strate potrebuje organizmus okamžitú náhradu.** Aj keď sú tréningy v prípravnom období kratšie, ich intenzita je stále vysoká. Keď si k tomu prirátame teplotu prostredia v telocvični alebo posilňovni, tak veľmi rýchlo prideme nato, že strata tekutín je pomerne veľká.

Tekutiny (voda) sú v organizme potrebné na udržovanie hustoty krvi, na odstraňovanie toxínov, pri dopĺňovaní energie do svalov, pri regenerácii organizmu, ale sú rovnako dôležitým mediátorom pri metabolických a enzymatických procesoch. Strata

tekutín (potením atď.) pri zaťažení je ochranný proces v organizme človeka. Potíme sa aj preto, aby sme sa zbavili prebytočného tepla (termoregulácia organizmu) pri práci svalov.

Niekoľko zásad pitného režimu hokejistu:

- Piť počas celého dňa (voda, ovocné šťavy a pod.)
- Piť vždy aspoň hodinu pred tréningom alebo zápasom (600 až 700 ml) – príprava organizmu na zaťaženie
- Dopĺňať tekutiny (100 -200 ml) pravidelne každých 20 min. počas tréningu
- Piť medzi striedaniami počas zápasu
- Piť medzi prestávkami počas tréningu
- Pri nadmernom potení (brankári) alebo počas intenzívnych tréningov (dlhší ako 1 hod.) - využívať izotonické nápoje (s vyšším podielom Na, K, Cl)
- Piť po tréningu (do 1 hod.) = športové nápoje (s vyšším obsahom uhl'ohydrátov)

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