



TRÉNINK MIMO LED

Ing. Pavel Neuman



LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT MODEL



LTAD MODEL

- Závislost přírůstku výšky a věku
- Růstový spurt
- **Tělesné kapacity (podle LTAD)**
 - kapacita k rychlostnímu výkonu (speed)
 - svalová síla (strenght)
 - vytrvalostní kapacita (stamina)
 - kapacita k osvojování dovedností (skill)
 - ohebnost (flexibilita, suppleness)

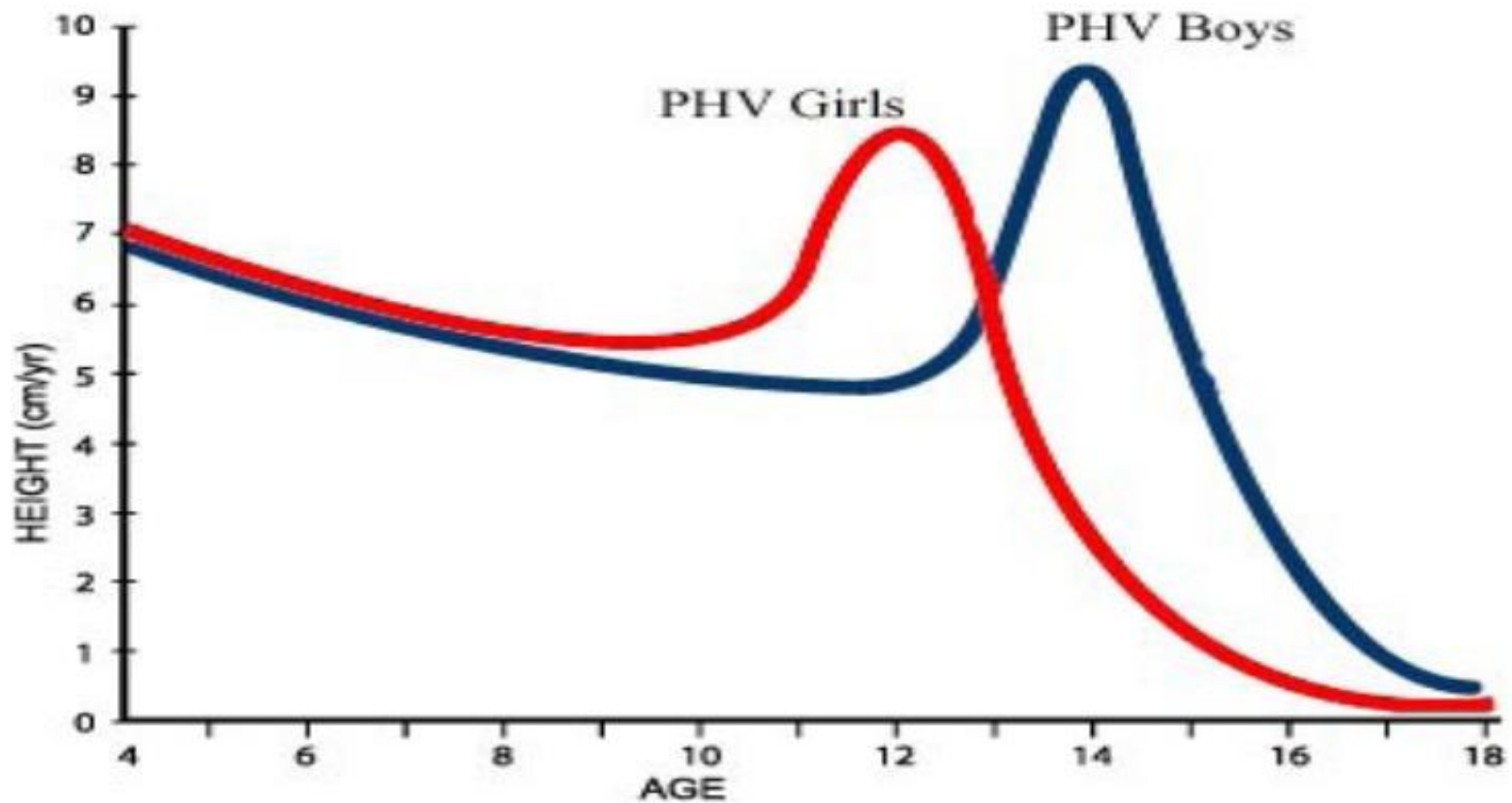


LTAD MODEL

- Rozvoj tělesných kapacit v závislosti na věku
 - speed 1 – 7-9 let
 - speed 2 – 13-16 let
 - skills – 7-12 let
 - strenght – 17 a více let
 - stamina – 13-16 let
 - suppleness – 5-10 let



LTAD MODEL





SPEED 1 (7-9 LET)

- Rozvoj kombinované lokomoce – agility, změny směrů a poloh, starty
- Přímý běh 5-7 s
- Nezatěžovat energetický systém
- Zatížení 5-10 s, odpočinek do úplného zotavení 1:10, opakování 10- 40x

SPEED 2 (13-16 LET)



- Rozvoj neoxidativního alaktátového systému
- Využívá se intervalový trénink
- Alaktátová vytrvalost v zatížení 10-20 s, odpočinek 1:4-5
- Trénink agility

DYNAMICKÁ ROZCVIČKA



- Zahřátí a prokrvení celého organismu
- Příprava svalů k výkonu
- Zatížení 5-15 s
- Odpočinek 1:2
- Celková délka 10-15 min.



DYNAMICKÁ ROZCVIČKA

DYNAMICKÁ ROZCVIČKA

7 - 11 let



- Hry a soutěže
- Švihová cvičení
- Atletické běžecké prvky
- Drobná rychlostní cvičení - agility
- Odrazové cvičení (skoky, švihadla)
- Silová cvičení vlastní vahou

DYNAMICKÁ ROZCVIČKA

12 let a více



- Hry a soutěže
- Švihová cvičení
- Atletické běžecké prvky
- Drobná rychlostní cvičení - agility
- Odrazové cvičení (skoky, švihadla)
- Silová cvičení – vlastní vahou, pomůcky
- Specifická cvičení dolních končetin pro LH
- Cvičení zaměřená na sílu tělesného středu
- Dynamický strečink



RYCHLOST A AGILITA



RYCHLOST V LH

- Koncová rychlost není pro hráče LH rozhodující
- Trénink musí být zaměřen na rychlost v komplexním pohybu – RAR komplex
- RAR komplex – jedná se o kombinaci rychlosti, agility, reakce – reaktivita
- Herní výkon – je určen rychlostí v hokejových dovednostních celcích
- Není vztah mezi běžecovou rychlostí a bruslením



SPEED 1 (7-9 LET)

- Rozvoj kombinované lokomoce – agility, změny směrů a poloh, starty
- Přímý běh 5-7 s
- Nezatěžovat energetický systém
- Zatížení 5-10 s, odpočinek do úplného zotavení 1:10, opakování 10- 40x

SPEED 2 (13-16 LET)



- Rozvoj neoxidativního alaktátového systému
- Využívá se intervalový trénink
- Alaktátová vytrvalost v zatížení 10-20 s, odpočinek 1:4-5
- Trénink agility

PARAMETRY ZATÍŽENÍ RYCHLOSTI



- Intenzita pohybu – maximální
- Doba trvání – 5-10 sekund
- Délka odpočinku mimo led – 1:8-10
- Délka odpočinku na ledě – 1:6
- Počet opakování
 - v sérii – 2-6x
 - počet sérií – 1-3
- Charakter odpočinku – aktivní



AGILITY V LH

- Trénink upřednostňuje kvalitu před kvantitou
- V mládežnických kategoriích není součástí tréninku energetických systémů
- V prvních letech tréninku je obsahem rychlostních cvičení (7-9 let)
- Na ledě je základem veškerého bruslení – bruslení s obraty, oblouky, prudké laterální změny a zastavení



AGILITY

- Skládá se rychlosti, síly, stability a koordinace.
- Prvořadá je kvalita pohybu.
- Zatížení 5-15 s
- Odpočinek 1:6
- Počet opakování v sérii 8-15
- Počet opakování celkem 30-50 (3 série)

ROZVOJ AGILITY MIMO LED



- Rychlostní cvičení do 10 s
 - starty z poloh (sed, leh, klek, atd.)
 - přímé běhy do 30 m vpřed
 - krátké přímé běhy se změnami vpřed a vzad
 - člunkový běh (vpřed, vzad)
 - kontrastní metody – zatížení (přeskoky překážek, padák, tažení zátěže, běh na expanderu, atd.), po kterém následuje krátký přímý běh



ROZVOJ AGILITY

- Cvičení pro agility
- Cvičení pro rychlé nohy - v žebříku, kruhy, kříže, značky
- Posilování dolních končetin se zátěží
- Expandery
- Plyometrie



ROZVOJ AGILITY

- Plyometrický trénink
 - odrazová cvičení
 - překážky
 - schody
 - cvičení se švihadly



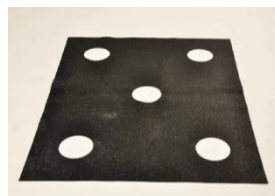
ROZVOJ AGILITY

- Cvičení pro bruslení
 - slide board
 - šikmé plochy
 - imitace bruslení
 - posilování dolních končetin vlastní vahou (vyšší věkové kategorie)

AGILITY – PROSTŘEDKY A POMŮCKY



- Starty z různých poloh
- Člunkový běh
- Slalomy (vpřed, vzad, stranou, přechody)
- Různé útvary (čtverec, V, X, Z, A, M)
- Žebřík
- Kruhy
- Tyče
- Kříže
- Malé překážky
- Puntíky





SÍLA DOLNÍCH KONČETIN A CVIČENÍ PRO BRUSLENÍ

- Zásadní význam pro stabilitu, kvalitu a rychlost bruslení
- Důležitá je kvalita pohybu – technika provedení
- Prostředky
 - Cvičení vlastní vahou
 - Cvičení s tyčemi
 - Cvičení pro bruslení
- Zatížení 10-15 s
- Odpočinek 1:3
- Počet opakování v sérii 10-15
- Počet sérií 1-3



SÍLA DOLNÍCH KONČETIN

SÍLA DOLNÍCH KONČETIN A CVIČENÍ PRO BRUSLENÍ

- Cvičení s tyčemi
 - Příprava na silový trénink s činkami v dorosteneckém věku
 - Zapojení velkého množství svalových skupin
 - Kompenzace pohybu, prevence zranění, pozitivní vliv na držení těla



SÍLA DOLNÍCH KONČETIN A CVIČENÍ PRO BRUSLENÍ



CVIČENÍ S TYČEMI

SPRÁVNÁ DÉLKA TYČE :



PŘÍPRAVA NA SILOVÝ TRÉNINK - (FINSKO)

1) ZÁKLADNÍ DŘEP



2) DŘEP - TYČ NA RAMENOU - NA PRSOU - VOLNÁ



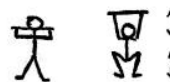
3) DODŘEP - DŘEP



4) PODŘEP-TYČ ZA ZÁDY



5) DŘEP - TYČ DO VZPAŽENÍ



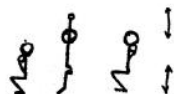
6) DODŘEP - NADHOZ (FÁZE)



7) PODŘEP - TRH (cv. 6-7 TYČ JDE PODÉL TĚLA)



8) PODŘEP - PŘENESENÍ TYČE



POZNÁMKY: rovná záda, paty na zemi, špičky ve směru kolen, tyč podél těla, koncentrace

SÍLA DOLNÍCH KONČETIN A CVIČENÍ PRO BRUSLENÍ

- Cvičení pro bruslení
 - slide board
 - šikmé plochy – Russian box
 - imitace bruslení
 - posilování dolních končetin vlastní vahou





PLYOMETRIE A ODRAZOVÁ SÍLA

PLYOMETRIE A ODRAZOVÁ SÍLA



- Plyometrie – pracuje na bázi svalového předpětí
 - sval je stažen na základě pohybové energie (pádu, seskoku), ve fázi dopadu brzdivá kontrakce, po té aktivní kontrakce
- Vhodný povrch – tartan, palubovka, tráva
- Správná technika – zem jako hořící plotna
- Dávkování
 - Překážky - 8-10 skoků (výška překážky po kolena)
 - Bez překážek - 10-15 metrů
 - Opakování v sérii 6-10
 - Odpočinek 1:6
 - Počet sérií 3-8

PLYOMETRIE A ODRAZOVÁ SÍLA - PROSTŘEDKY



- Cvičení v pohybu
 - Skoky snožmo vpřed, vzad, stranou
 - Skoky s meziskoky
 - Přítrhy koleny k hrudi vpřed
 - Přítrhy koleny k hrudi do stran apod.
 - Žabáky
 - Kačenky
 - Angličáky
- Schody
 - Vyběhnout vpřed, laterálně
 - Výskoky snožmo vpřed, po jedné noze vpřed
 - Výskoky snožmo stranou, po jedné noze stranou
 - Metkalfy apod.

PLYOMETRIE A ODRAZOVÁ SÍLA - PROSTŘEDKY



- Překážky (20 cm)
 - Skoky snožmo vpřed, vzad, stranou
 - Skoky snožmo vpřed, vzad, stranou
 - Skoky šikmo vpřed
 - Kombinace skoků a agility
 - Překážky (20 cm)
- Švihadla
 - skákat a točit i dozadu
 - skákat i v pohybu vpřed
 - dvojšvihy, skřižmo (vajíčka)
 - skoky snožmo s přeloženým švihadlem
 - švihadlo chytit do jedné ruky, točit pod sebou a přeskakovat



CORE TRÉNINK



CORE TRÉNINK

- Core - jedná se o posilování tělesného jádra
 - Tělesné jádro je oblast, kde se v klidném postoji nachází těžiště a jsou v něm zahájeny všechny pohyby
 - Svalstvo tělesného jádra zabezpečuje stabilitu a rovnováhu
 - Důraz na techniku, nejprve bez balančních pomůcek
- Zatížení 10-15 s
- Odpočinek 1:3
- Počet opakování v sérii 10
- Počet sérií 1-2

CORE TRÉNINK – BALANČNÍ POMŮCKY



- Bosu
- Gym ball
- Balanční točna
- Houpací deska



CORE TRÉNINK





SÍLA HORNÍCH KONČETIN

POSILOVÁNÍ HORNÍCH KONČETIN



- V hokeji upřednostňujeme trénink dolních končetin a core vs. horním končetinám (2:1)
- Upřednostňujeme rychlé, dynamické cvičení
- Prostředky: kliky, kliky - hrazdičky, shyby, šplh, stisk a zápěstí – kolečko, powerball
- Dávkování - kliky
 - Zatížení 5-10 s
 - Odpočinek 1:3
 - Počet opakování v sérii 6-10
 - Počet sérií 1-2

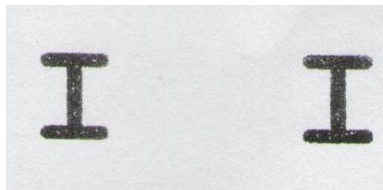
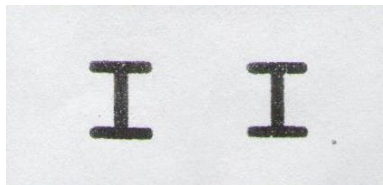


POSILOVÁNÍ HORNÍCH KONČETIN - HRAZDIČKY

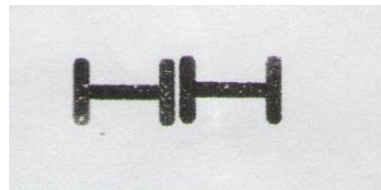
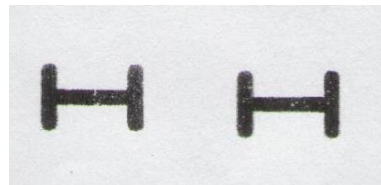


Postavení hrazdiček

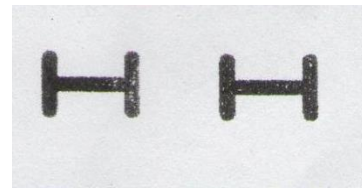
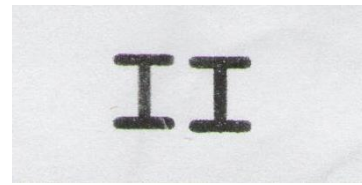
Ramena



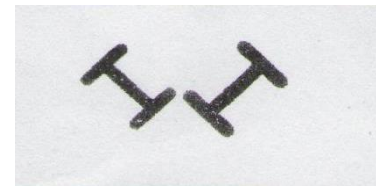
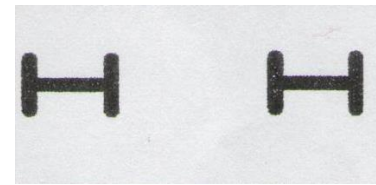
Hrudník



Triceps



Záda



Začínáme 3 opakováními s délkou
odpočinku 10-15 s paузami.



VYTRVALOST

VYTRVALOST

- **Fartlek**
 - specifická střídavá metoda
 - hra s rychlostí
 - dochází ke střídání souvislé činnosti nižší intenzity s intenzitou vyšší
 - program může být náhodný nebo přesně stanovený
 - v praxi užíváme **pevně dané střídání intenzity**
 - **Parametry:**
 - doba trvání 30 min. a více
 - intenzita zatížení 130-150 tepů.min-1 (50-70% VO₂max), zatížení je rovnoměrné, po celou dobu trvání (nedochází ke změnám intenzity)



VYTRVALOST

- **Herní forma – malý prostor**
 - fotbal
 - hokejbal
 - basketbal
 - modifikovaná házená
 - modifikované rugby
 - florbal
- 30 min a více (souvislá metoda)
- silové vstupy



STICKHANDLING A STŘELBA

STICKHANDLING A STŘELBA



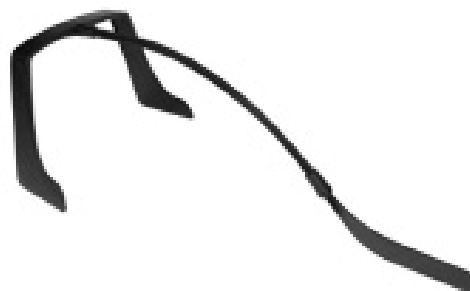
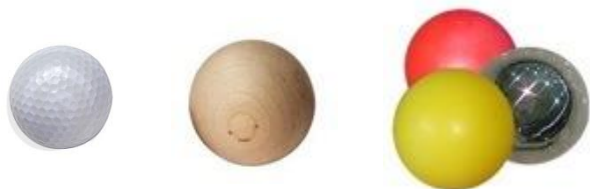
- Stickhandling
 - Opakováním hráč zlepšuje cit pro kotouč, fixuje základní hokejový postoj a posiluje svalstvo dolních končetin a předloktí
 - Všechna cvičení provádíme nejdříve v pomalém tempu
 - Využitím balančních pomůcek posilujeme core
 - Metodická doporučení
 - správný výběr hole (délka, zaoblení, typ)
 - neustále zachovávat postoj – nohy v šíři ramen, pokrčená kolena, trup a hlava vzpříma, periferní kontrola kotouče
 - dbáme na plynulost pohybu – rytmičnosti
 - dovednosti procvičujeme na místě, v pohybu a na nestabilních podložkách
- Střelba
 - Nejprve dbát na techniku
 - Následně střelba z různých pozic (forhendem, bekhendem, na dlouhou hůl, klek na jednom koleně, sed na židli, po přihrávce, po kličce, zakončení z blízkosti apod.)

STICKHANDLIN A STŘELBA - POMŮCKY



- Stickhandling nejčastěji s dřevěnou kuličkou nebo golfovým míčkem
- Provádíme s různými obměnami míčků a kotoučů

Pomůcky pro stickhandling a střelbu



STICKHANDLING A STŘELBA - POMŮCKY



- Ve stoje
 - krátký driblink, dlouhý driblink
 - kolem těla v trojúhelníku
 - driblink na jedné noze
 - od sebe k sobě (stažením)
 - driblink do osmičky (dva puky, dvě hole za sebou)
 - žabičky přes hůl (položená hůl před sebou, vedle sebe)
 - driblink se dvěma (třemi) míčky
 - přihrávání o nohy (vnitřní strana, vnější strana)
- V pohybu – vpřed i vzad
 - slalomy (rychlé ruce, stahovačky forhendem, stažení forhendem a přehození na bekhend, dva slalomy vedle sebe)
 - driblink za pohybu (skipink, libovolné manévrování, poskoky na jedné noze, metkalfy vpřed, na balančních pomůckách, kačenky, lavičky, bedny, víceúčelová dráha, výstupy, přihrávání s míčem ve dvojicích, laterálně, slideboard, házení míčem a hráč s holí uskakuje)
 - Klička - klamání a fintování
 - Přihrávání, zpracování přihrávky (bokem k sobě, čelem k sobě, bekhendem, žabičky přes hůl forhendem a bekhendem, zpracování přihrávky nohama, přihrávání s odrazem o lavičku)



STREČINK A KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ

REFERENČNÍ SEZNAM



- BUKAČ, L. Dlouhodobý trénink mládeže, 2007. ISBN 978-80-239-9274-8.
- BUKAČ, L. Intelekt, učení, dovednosti & koučování. Praha: Olympia 2005. ISBN 80-7033-896-2.
- Oficiální stránky Českého svazu ledního hokeje (www.cslh.cz)
- Oficiální stránky USA HOCKEY (www.usahockey.com)
- Oficiální stránky HOCKEY CANADA (<http://www.hockeycanada.ca/>)
- PAVLIŠ, Z. Přednášky specializace licence B – lední hokej. FTVS UK Praha: 2008.
- PAVLIŠ, Z. Přednášky specializace licence A – lední hokej. FTK UP Olomouc: 2010-2011.
- PAVLIŠ, Z. a kol. Příručka pro trenéry ledního hokeje - I. část. Praha: ČSLH, 1998. ISBN 80-238-2194-6.
- PAVLIŠ, Z. a kol. Příručka pro trenéry ledního hokeje - II. část. Praha: ČSLH, 2000. ISBN 80-238-5831-9.
- PAVLIŠ, Z. a kol. Příručka pro trenéry ledního hokeje - III. část. Praha: ČSLH, 2002. ISBN 80-238-8645-2.
- USA HOCKEY. Skills and drills. DVD, 2006.



DĚKUJI ZA POZORNOST !!!

Ing. Pavel Neuman

E:mail: info@pnhockey.cz

Telefon: +420 723 262 575

Web: www.pnhockey.cz