

ZÁKLADY SÍLY MLÁDEŽE V LH



PhDr. RADIM JEBAVÝ, Ph.D.

VÝZNAM A CÍL SILOVÉ PŘÍPRAVY V HOKEJI

- Síla je základní pohybovou schopností, bez které není možný žádný pohyb.
- Snížení rizika zranění.

OBEČNÉ ZÁSADY SILOVÉ PŘÍPRAVY

- Silová příprava je součástí tréninkového systému celoročně.
- Během sezóny je prováděna v různé intenzitě a objemu.
- Úspěšný tréninkový program spočívá na rozmanitosti, změnách a dostatečném odpočinku.
- Neposilujeme jen svaly, ale posilujeme pohyb!

DALŠÍ ZÁSADY SILOVÉ PŘÍPRAVY

- Důraz klademe hlavně na svalové skupiny zajišťující maximální výkon. Na začátku RTC je třeba zaměřit se i na oslabené partie (zadní strana stehen, mezilopatkové svaly, trup).
- Zaměření tréninku by mělo zachovávat tyto proporce: 70% dolní končetiny + trup a 30% horní končetiny.

NEVHODNÉ ZATÍŽENÍ

- Nevhodným zatížením je jak nadměrné, tak nedostatečné i dlouhodobě nerovnoměrné, jednostranné.
- U hokeje nejvíce trpí klouby dolních končetin a záda.
- Příčina je v jednostranném držení hokejky, častým předklonem, rychlým růstem a nedostatečným svalovým korzetem.
- Vhodnou kompenzací může být u dětí a mládeže core trénink i komplexní cviky (bez zátěže, max. s lehkou zátěží).

PROČ SILOVÝ KOMPLEXNÍ TRÉNINK?

- Kolik pohybů se v hokeji vykonává za účasti jen jednoho kloubu?
- Žádný... Proto se silový trénink snaží zapojit co nejvíce vícekloubných = komplexních pohybů.
- Většina pohybů se v hokeji odehrává ve stoji. Stabilita tam není ohraničena žádným strojem.
- Proto posilování v sedu a na strojích není pro hokejisty nejvhodnější.

PROSTŘEDKY SILOVÉHO TRÉNINKU

- Mládež - kombinovat široký zásobník cviků s vlastním tělem, odporem spoluhráče (úpoly), komplexní cviky s lehkou činkou a medicinbalem, core trénink, labilní plochy
- Děti (do 15 let) vlastní tělo, odpor spoluhráče, medicinbaly, core trénink, labilní plochy, **nácvik komplexních cviků s hokejkou**

(tyčí)



CVIKY KOMPLEXNÍHO CHARAKTERU

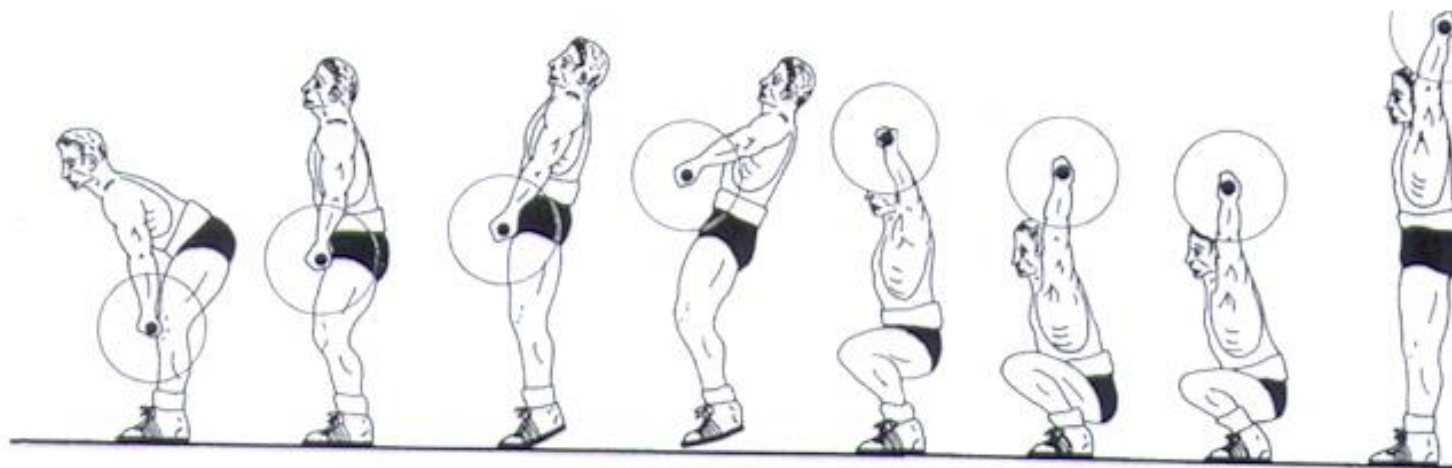
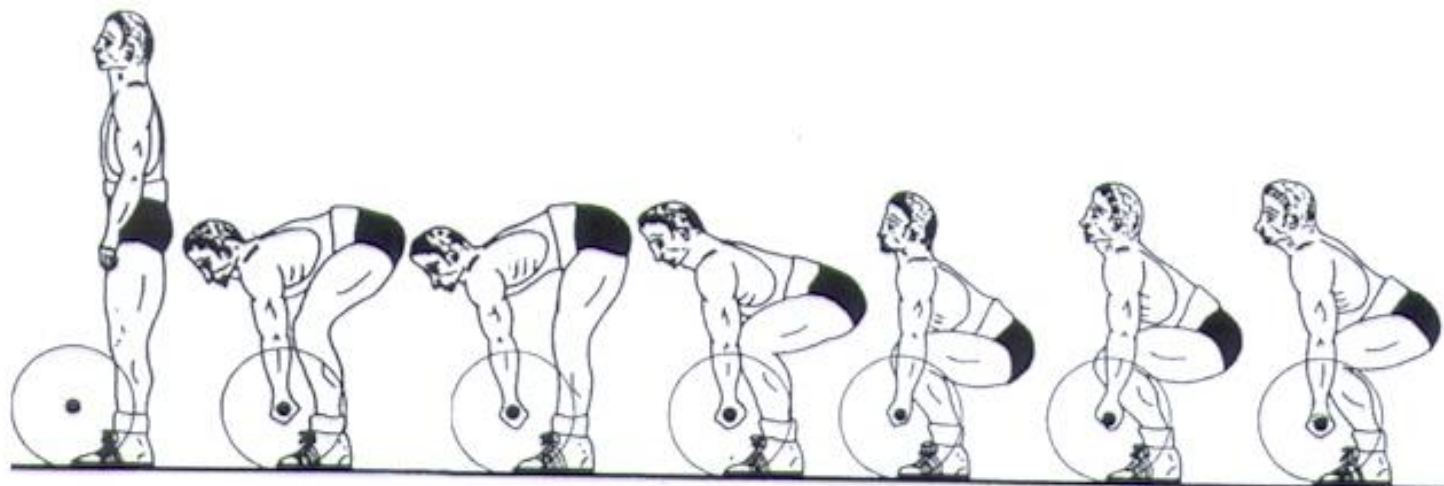
a vhodné metody pro děti

- Trh, přemístění, nadhoz, výraz, dřep, stříh, výstup, výtah a jejich modifikace
- Vhodné metody posilování u dětí a mládeže:
 - Vytrvalostní (PO 12 – 20 /30/, DZ 20 – 30 sec, IO 1:1 – 1:3)
 - Rychlostní (PO 5 – 10, např. komplexní cviky, dřepy s IO 1:5 – 1:7)
 - Plyometrická (PO 3 – 10, např. komplexní cviky, dřep s výskokem, medicínbal o stěnu s IO 1:5 – 1:10)

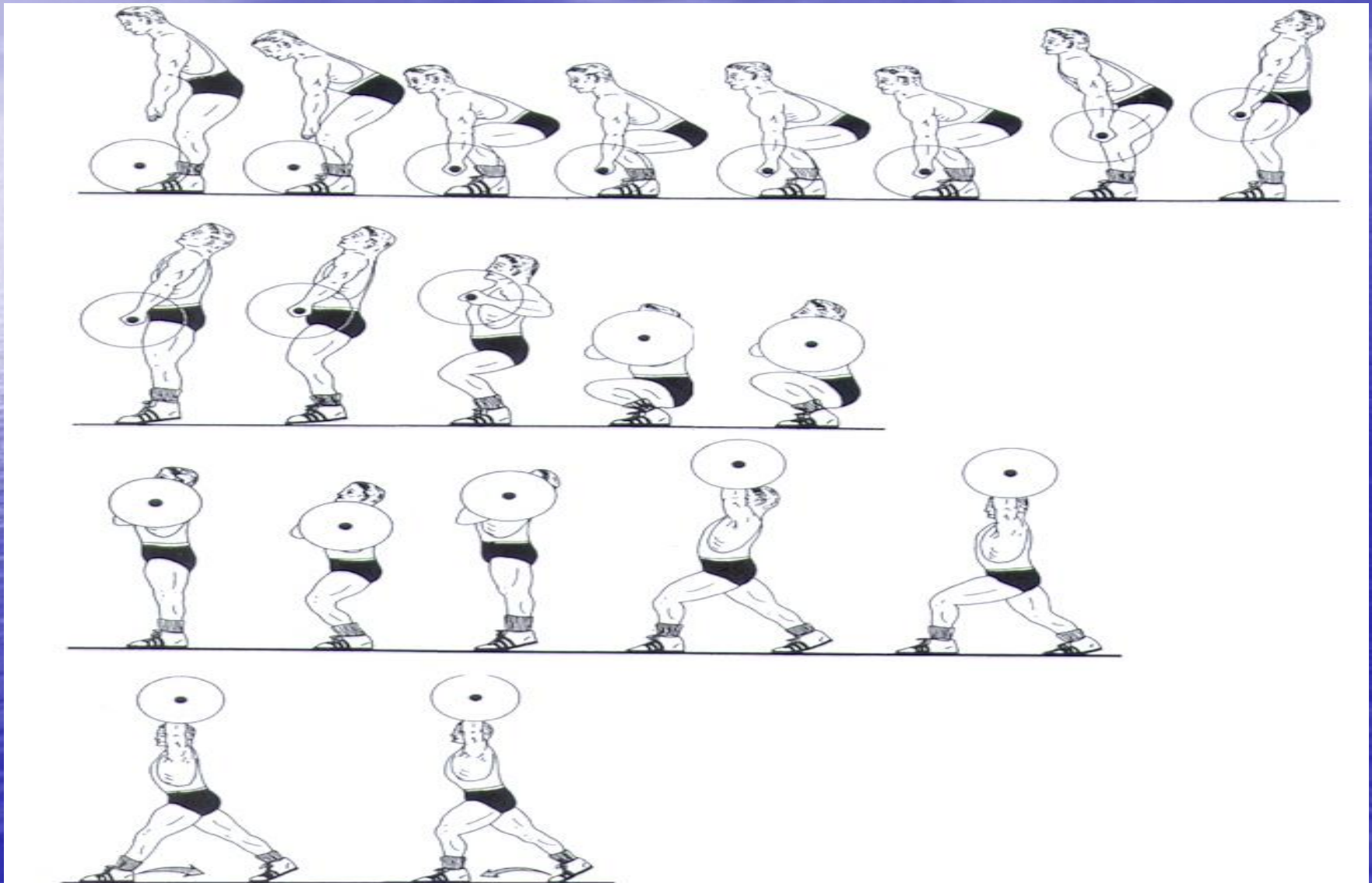
DOPORUČENÉ DÁVKOVÁNÍ A ZAŘAZENÍ SÍLY DO TRÉNINKU U DĚTÍ

- Frekvence silových tréninků v přípravě
 - bez ledu 2–4 x týdně (často kombinace s další pohybovou aktivitou – rychlostí, koordinací, hrou a vytrvalostí)
 - s ledem 2–3 x týdně (síla asi o 20 % kratší)
 - s ledem v sezoně 1–2 x týdně (síla asi 50 % kratší)
- A) Silové cviky vytrvalostního charakteru jsou nejvhodnější na závěr tréninku v době cca 30 min.
- B) Silové cviky rychlostního charakteru se zařazují po rozcvičení do úvodu tréninku v době cca 30 min.
- C) Silové cviky plyometrického charakteru se zařazují po rozcvičení do úvodu tréninku v době cca do 30 min.

TECHNIKA TRHU (kinogram)



TECHNIKA NADHOZU PŘEMÍSTĚNÍ + VÝRAZ (kinogram)



METODIKA NÁCVIKU KOMPLEXNÍCH CVIKŮ

Pro nácvik používáme tyč nebo hokejku.

Nejvhodnější je nejdříve učit cviky na fáze a po zvládnutí jednotlivých fází je spojit dohromady.

Fáze komplexních cviků:

1. Startovní pozice + úchop
2. Napřímení
3. Zrychlení (nejdůležitější fáze)
4. Dokončení pohybu

UKÁZKY KOMPLEXNÍCH CVIKŮ S HOKEJKOU

Startovní
pozice



Přemístění



Výraz



Trh



NEJČASTĚJŠÍ CHYBY U KOMPLEXNÍCH CVIKŮ

1. Kulatá záda
2. Kolena nejsou nad chodidly a paty od země
3. Špatné časování pohybů (fází)
4. Nedostatečné zrychlení
5. Malá stabilita
6. Vysoké počty opakování (max. 8)

ZÁVĚR

- Komplexní cviky se v tréninku zařazují hned po rozcvičení. V únavě je nevhodné tyto cviky provádět kvůli zhoršené motorice (i vyšší riziko zranění – u starších hráčů s vyšší zátěží).
- Jestli se cviky nenaučím technicky správně v mladém věku a později mi trenéři naloží velkou zátěž, tak špatnou technikou si zadělávám na zranění a případně i rychlý konec hokejové kariéry.

- DVD ukázka síly a koordinace