



# *Lední hokej*

Vypracovala: Karolína Novotná  
3. roč., obor RVS

# Charakteristika LH

- LH je kolektivní sportovní hra odehrávající se na ledě, kterou hraje 22 – členný tým , 6 hráčů hraje, zbytek střídá. Z toho je jeden brankář, 2 obránci, 3 útočníci.
- Cílem je, aby bruslíci hráči vystřelili a kotouč vedený hokejovou holí dostali do branky soupeře.
- Utkání se hraje 3 x 20min
- Tato hra je označována za nejrychlejší na světě.
- Je to kontaktní sport, proto dochází k častým zraněním ( tržné rány - v oblasti tváře, různé poškození svalů a kostí)
- Hokejista je řazen mezi mezomorfní-ektomorfy



# Funkční a metabolická charakteristika

- LH je intervalový a přerušovaný typ pohybové činnosti, která vyžaduje široké spektrum motorických dovedností i vysokou úroveň celkové tělesné zdatnosti (rychlosti, síly, vytrvalosti)**
- Fyziologické nároky se poněkud liší v závislosti na postavení hráče v mužstvu (útok, obrana, brankář) i na úrovni a stylu hry.**
- Pro LH je typické střídání cyklických (bruslení) a acyklických pohybových činností (střelba).**
- Utkání v LH má intervalový charakter, obvykle se 40-50s trvajících intervaly zatížení střídají s 250s odpočinku.**
- Celé utkání představuje cca 15min.**
- SF při hře je asi 75-90% maxima a ani na střídačce, vlivem emocí neklesá pod 120tepů/min.**
- Intenzita hry dosahuje asi 70-80% VO<sub>2</sub>max, intenzita metabolismu 3200% náležitého bazálního metabolismu a energetický výdej je asi 36-50kJ/min**



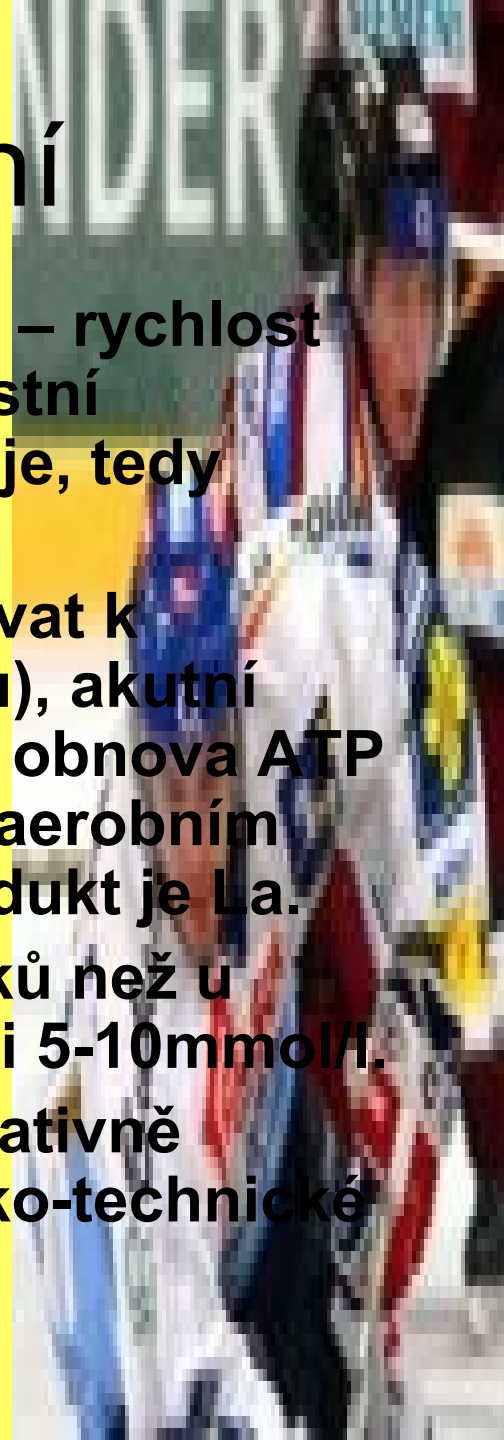
# Energetické hrazení

**Pro LH jsou charakteristické krátké sprinty – rychlost jízdy až 40km/h, které vytěžují pohotovostní alaktátové neoxidativní energetické zdroje, tedy systém ATP-CP.**

**Proto by tréninky v této oblasti měli směřovat k vytvoření větší rezervy CP(kreatinfosfátu), akutní zásoba CP ve svalu je hned vyčerpána a obnova ATP se zjišťuje nejrychlejším způsobem – anaerobním štěpením glykogenu, jehož konečný produkt je La.**

**Hladina La v krvi je obvykle vyšší u útočníků než u obránců v průběhu hry se pohybuje mezi 5-10mmol/l.**

**Koncentrace La vyšší než 10mmol/l se negativně projevuje na rychlosti a přesnosti takticko-technické činnosti.**



# SK Horácká Slavia Třebíč

- 1. liga
- Věk: 28let
- Post: útočník
- Hůl: levá



# Roční tréninkový plán

(cca 250dnů tréninků)

## *Předzávodní období:*

- *příprava na ledě od 21.7. do 10.9.*
- *objem a kvantita je daleko větší než v závodním období*
- *tréninky probíhají každý den kromě víkendů*
- *cca 40 dnů tréninků*



# Týdenní plán předzávodního období

Po – dopo 1h – led  
odpo 2h – led

Út – dopo 1h – led  
odpo – zápas

St – dopo 1h led + regenerace  
volno

Čt – dopo 1h led + posilovna  
odpo – zápas

Pá – 2h – led



# *Závodní období*

- tréninkový plán je zaměřen především na kvalitu (techniku, herní taktiku)
- sezóna začíná od 10.9. – konec je různý záleží kam až se tým dostane ve vyřazovací části
- v 1. Lize většinou končí na přelomu února-března
- po sezóně ještě 2 týdny trénují





# Dovolená

1. Po skončení sezóny až do začátku letní přípravy (1.5.)

Hráči si udělají 3-týdenní pauzu, a poté mají individuální tréninkový plán (plavání, posilovna, atd.)

2. Od 1.7. do 20.7. - úplné volno



# ***Letní sezóna***

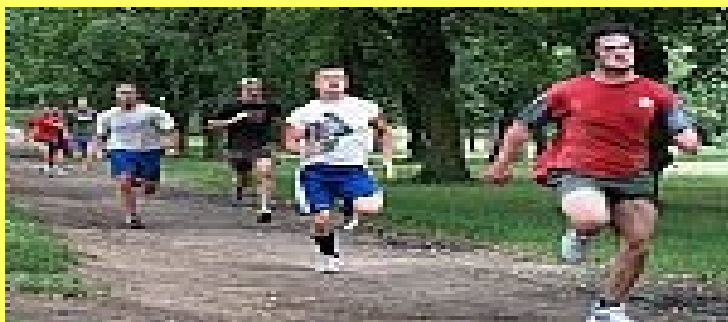
- probíhá na suchu
- květen, červen  
(od 1.5.-30.6.)



## **Týdenní plán:**

Po, Út, Čt – 2x 2h ráno a odpo

St, Pá – 1x 2h + regenerace



# ***Náplň tréninku na suchu***

- Rozvoj rychlosti (běhání-sprint)
- Rychlostní vytrvalost (běhání)
- Vytrvalost (běhání, kolo)
- Běhání v přírodě crossy, a na ovále
- Odrazová síla(překážky,švihadla,schody)
- Posilovna (cviky na posílení celého těla)
- Spinning
- Jízda na kole (40km – 80km)
- Aerobic



# Regenerační prostředky:

## *Regenerace:*

- v závodním období – každý čtvrtek
- v přípravném a předzávodním období – každou středu

## *Typy regeneračních prostředků:*

masáže, sauna, výřivka, bazén.

- volba regenerace je libovolná dle potřeby hráče
- speciální regenerace, je nohou, kterou využívají hráči po každém tréninku či zápase dle potřeby, tzv. ledová lázeň ( do takové lázně si po pás stoupnou na cca 2min.)



# Výživa



- Hodně bílkovin, ovoce, zeleniny + používají doplňky stravy (sacharidové, bílkovinné nápoje, carnitin, a iontové nápoje)



# Soustředění:

- je běžnější spíš v extralize, ale i v 1. lize se občas využívá (moře, hory)



# Doporučení:

- zařadit do tréninkového plánu kompenzační cvičení na horní a dolní zkřížený syndrom
- a také uvolňovací cvičení na klouby horních a dolních končetin





**Děkuji za pozornost!**