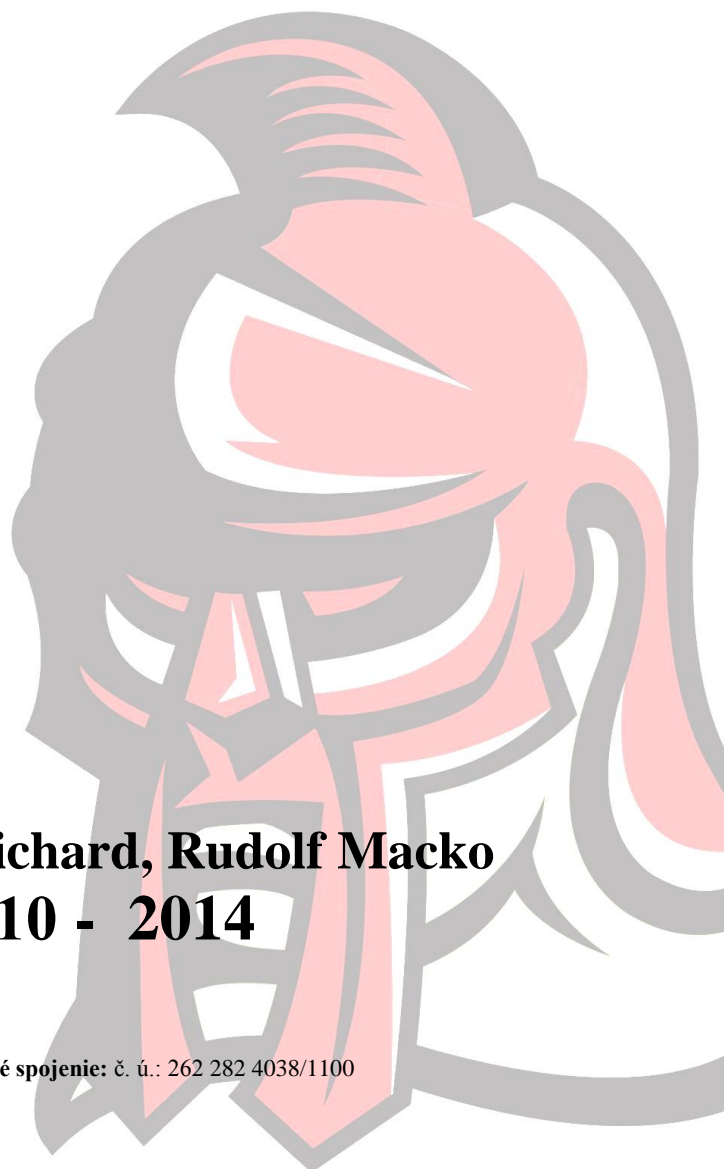




HOKEJOVÝ KLUB TRNAVA Spartakovská 1/B, 917 00 Trnava

Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava – tréningový proces

**Vypracoval : Mgr. Turaz Richard, Rudolf Macko
pre sezónu 2010 - 2014**





Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

Športová príprava v ľadovom hokeji

Matvejev (1982) označuje športový tréning za základný prvok a súčasne za základnú formu prípravy športovcov :

- Športový tréning vo svojej typickej a najefektívnejšej forme predstavuje pedagogicky organizovaný proces, pre ktorý sú charakteristické všetky základné znaky prísne zameraného procesu vzdelávania, výchovy a sebvýchovy (s vedúcou úlohou trénera – pedagóga, prejavujúca sa v jeho bezprostrednom riadení alebo celkovom usmerňovaní činnosti športovca, organizácií tréningových jednotiek, v súlade so všeobecnými a špeciálnymi zásadami pedagogického charakteru).
- Teoretický základ športového tréningu tvorí systém prostriedkov a metód zostavených tak, aby sa dosiahol najväčší možný rozvíjajúci efekt v podmienkach najkomplexnejšieho riadenia procesu športového zdokonaľovania.

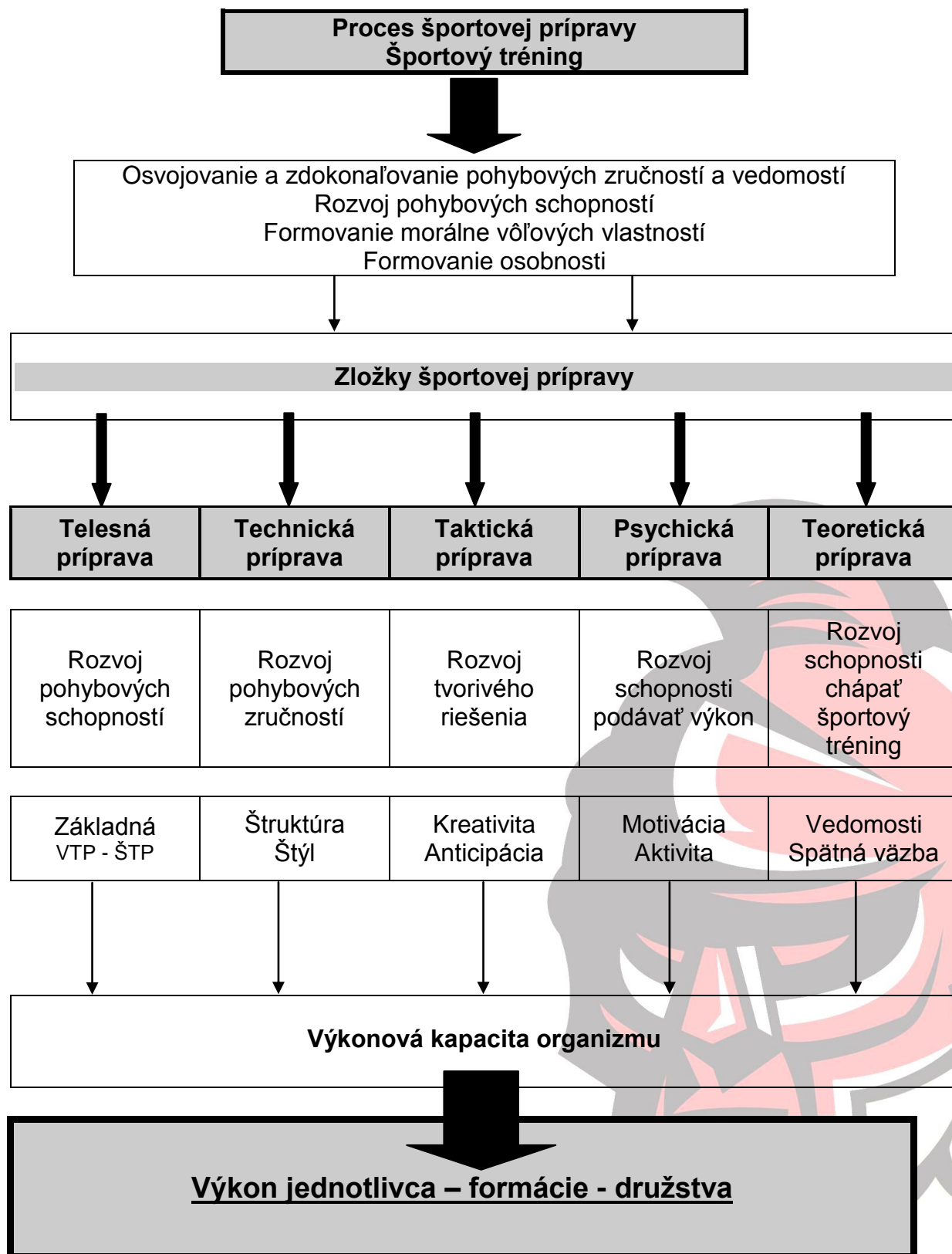
Ciele a úlohy športovej prípravy :

- Rozvoj pohybových schopností
- Osvojovanie a zdokonaľovanie pohybových zručností a vedomostí
- Formovanie morálne – vôľových vlastností
- Formovanie osobnosti

Zložky športovej prípravy :

- Telesná príprava – rozvoj pohybových schopností
- Technická príprava – rozvoj pohybových zručností
- Taktická príprava – rozvoj tvorivého riešenia
- Psychická príprava – rozvoj schopnosti podávať výkon
- Teoretická príprava – rozvoj schopnosti chápať športový tréning

Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces





Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

Charakteristika zložiek športovej prípravy :

- **Kondičná príprava** v zmysle nášho chápania zahŕňa jednak funkčnú pripravenosť organizmu športovca, všestranný pohybový fond, špeciálne pohybové schopnosti, adekvátne psychické vlastnosti, ale aj schopnosť racionálne narábať s týmto pohybovým potenciálom, prípadne schopnosť mobilizovať aj rezervné sily.
- **Technická príprava** obsahuje osvojovanie a zdokonaľovanie športovej techniky daného odvetvia športu či disciplíny. Zvládnutie optimálnej štruktúry pohybu, a to tak z hľadiska potrieb daného odvetvia, ako aj z hľadiska možností a predpokladov daného jednotlivca a pri vrcholných výkonoch aj z hľadiska týchto realizuje sa v procese motorického učenia. Súčasťou športových zručností sú aj pohybové schopnosti. V športových odvetviach je rôznorodosť ich prejavu, ale aj rôzny stupeň ich stability a variability.
- **Taktická príprava** je predovšetkým zameraná na osvojenie a zdokonaľovanie racionálnych spôsobov riešenia športových situácií, ich zmien, na získanie špeciálnych kvalít, na účinné využitie vlastných síl vzhľadom na podmienky súťaženia a kvality súpera. V rôznych odvetviach športu či disciplínach sa môže taktika podieľať v rôznej miere, a to tak na kvalite výkonu, ako aj na výsledku súťaženia. V športových hrách sa často stretávame s ich úzkym spojením v technicko – taktickej príprave. Predpokladom prejavu taktických schopností je optimálna úroveň rozvoja kondičnej a ostatných zložiek prípravy.
- **Teoretická príprava** je zameraná na získanie športovcom potrebných všeobecných i špeciálnych vedomostí v danom odvetví športu, ktoré mu pomáhajú k celkovej orientácii a jednak na pochopenie zákonitostí športovej prípravy a súťaženia a umožňujú správne prispievať k riešeniu problémov a vhodne regulovať zameranie svojej činnosti a správania.
- **Psychická príprava** sa zameriava na utváranie a koncipovanie zameranosti osobnosti športovca z hľadiska celoživotného zamerania i potrieb daného odvetvia športu, na zdokonaľovanie jednotlivých jeho psychických vlastností, na regulovanie jeho stavov počas prípravy a súťaženia a na formovanie pozitívnych reakcií správania v rôznych situáciách.



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

Zložky pohybových schopností :

- Rýchlosť, Sila, Vytrvalosť, Koordinácia, Ohybnosť

Rozvoj pohybových schopností :

Intenzita v modeloch zaťaženia podľa metabolického krytia a kondičného zamerania tréningu :

Metabolické krytie	Tréning	Intenzita		
		Úsilie	Tepová frekvencia	Laktát (mmol.l ⁻¹)
ATP – CP	Rýchlostný Rýchlostne silový Výbušnej sily Maximálnej sily	Maximálne Maximálne Maximálne Maximálne		< 4 < 4 < 4 < 4
O ₂	Regeneračný	Nízke	120 - 140	< 2 až 3 >
ANP	Vytrvalostný Aeróbne silový Aeróbne silový s miernym prekysličením	Vysoké Vysoké Submaximálne až maximálne	150 – 170 150 – 170 170 – 180	4 4 < 5 – 6 >
(LA)	Rýchlostne vytrvalostný	Maximálne	180	> 8

Parametre zaťažovania (interval zaťaženia, interval odpočinku, počet opakovaní a celková doba cvičenia) pre stimuláciu jednotlivých energetických systémov v tréningu na ľade a mimo ľadu :

	ATP - CP		ANP				O ₂		LA		
	mimo ľad	ľad	mimo ľad		ľad	mimo ľad	ľad	ľad			
Interval zaťaženia	5-15 s	3-15 s	10 min	4 min	60 s	15 s	10-15 s	30-40 s	20-30 min	1-20 min	15-60 s
Interval odpočinku	1-2 min	1:5-8	5-10 min	2 min	20 s	15 s	10-15 s	60-90 s	súvislo	súvislo	1,5-3 min
Počet opakovaní v sérii	5-10	2-6		2-4	10-15	súvislo	súvislo	5-6	súvislo	súvislo	2-6
Počet sérií	2-3	1-3	2-3	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	súvislo	súvislo	1-2
Celková doba cvičenia	20-40 min	10-30 min	20-45 min	15-45 min	15-25 min	10-20 min	10-30 min	10-20 min	20-30 min	15-20 min	20-40 min



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

Rozvoj pohybových schopností

Optimálny model optimálneho rozvoja pohybových schopností
(senzitívne obdobia) :

Pohybové schopnosti	Vek (roky)					
	0 - 7	7 - 10	10 - 13	13 - 18	18 - 20	20 a viac
Vytrvalosť – aeróbna		NNNNNN	NNSSSS	VVVVVV	VVVVVV	VVVVVV
Vytrvalosť – anaer.				NNSSSS	VVVVVV	VVVVVV
Sila – vytrvalostná				NNSSSS	VVVVVV	VVVVVV
Sila – základná		NNNNNN	SSSSSS	SSVVVV	VVVVVV	VVVVVV
Sila – výbušná		NNNNNN	SSSSSS	SSSVVV	VVVVVV	VVVVVV
Sila – maximálna				SSSSSS	VVVVVV	VVVVVV
Sila – svalový objem				NNSSSS	VVVVVV	VVVVVV
Rýchlosť – frekv.		SSSSSS	VVVVVV	SSSSSS	NNNNNN	NNNNNN
Rýchlosť – akceler.		NNNNNN	SSSSSS	VVVVVV	VVVVVV	VVVVVV
Rýchlosť – silová			NNNNNN	SSSSSS	VVVVVV	VVVVVV
Rýchlosť – vytrval.			NNNNNN	SSSSSS	VVVVVV	VVVVVV
Koordinácia–zákl.	VVVVVV	VVVSSS	NNNNNN	NNNNNN	NNNNNN	NNNNNN
Koordinácia–kombin.	SSSSSS	SSSVVV	SSSSSS	SSSSSS	NNNNNN	NNNNNN
Koordinácia–zložitá		SSSSSS	SSSVVV	NNSSSS	NNNNNN	NNNNNN
Koordinácia–rovnov.	SSSSSS	SSSVVV	VVVVVV	SSSSSS	NNNNNN	NNNNNN
Koordinácia–reakčn.		SSSSSS	SSVVVV	SSSSSS	SSSSSS	NNNNNN
Koordinácia–presn.		SSSSSS	SSVVVV	NNSSSS	NNNNNN	NNNNNN
Ohybnosť		SSSSSS	SSVVVV	VVVVVV	NNNNNN	NNNNNN
Strečing-kom. cv.	NNSSSS	SSVVVV	VVVVVV	VVVVVV	VVVSSS	SSSSSS

N	Nízka úroveň efektivity využitia tréningových prostriedkov
S	Stredná úroveň efektivity využitia tréningových prostriedkov
V	Vysoká úroveň efektivity využitia tréningových prostriedkov



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

Didaktické zásady

K tomu aby sa proces motorického učenia stal efektívny, je nutné dodržanie a využitie nasledujúcich didaktických zásad :

- Zásada výchovného pôsobenia
- Zásada uvedomelosti a aktivity
- Zásada primeranosti
- Zásada názornosti
- Zásada systematickosti a postupnosti
- Zásada trvanlivosti
- Zásada individuálneho prístupu

Zásada výchovného pôsobenia – je to spojenie výcvikovej práce s výchovou morálnych a vôľových vlastností. Výchovným pôsobením musíme predchádzať niektorým negatívnym tendenciám, ako napríklad :

- Precenenie výsledku zápasu
- Chápanie tréningových povinností na úkor školy
- Vymáhanie neodpovedajúcich výhod pre mladých hráčov

Naopak výchovnú hodnotu má :

- Ocenenie spoluhráča, súpera
- Športové prijatie prehry
- Presné dodržiavanie tréningovej doby
- Udržovanie čistoty v tréningových priestoroch

Tréner je zodpovedný za výchovu hráčov, jeho osobný príklad nesmie byť v rozpore s cieľmi výchovy.

Zásada uvedomelosti a aktivity – uvedomelosť a aktivita spočíva v tom, že hráč musí :

- Vedieť čo bude nacvičovať
- Mať predstavu o tom ako splní úlohu
- Vedieť prečo má splniť úlohu



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

Zásada primeranosti – tréningový proces musí byť hráčom dostupný a primeraný vzhľadom k ich psychickému a fyzickému vývoju, požiadavky na hráča sa však musia stupňovať, aby zaručili predpokladaný postupný rast hráčskej osobnosti.

Zásada názornosti – názorná ukážka zvyšuje dostupnosť a prítlačivosť preberanej látky. Najúčinnějšíou názornou pomôckou je ukážka priamo na ľade (tréner, schopný hráč), poprípade film, fotografia, obrázok a graf. Názorná ukážka je doprevádzaná slovom.

Zásada systematickosti a postupnosti – vychádza z plánovania práce a plnenia plánu. Moderné učenie vychádza z programov tvoriacich systém uzlových prvkov, ktoré sú bezpodmienečne nutné pre ďalší postup.

Zásada trvanlivosti – trvanlivosť zručností je zabezpečovaná upevňovaním opakovanej látky. Upevňovanie je v podstate kladné alebo záporné ohodnotenie činnosti, vedúce k oprave chyby. Kladné ohodnotenie (pochvala) hráča uspokojuje a trvalosť zapamätania urýchľuje.

Zásada individuálneho prístupu trénera k hráčovi – tréner musí počas nácviku nových činností individuálne opravovať vyskytujúce sa chyby. Zaradiť do tréningovej jednotky cvičenia v ktorých je hráč dominantný s určitým stupňom pochvaly.

Vyučovacie postupy

- Komplexný (celistvý)
- Analiticko – syntetický (rozložený)

Komplexný – vhodný pre kategórie prípravky a žiakov. Tento postup používame pri nácviku jednoduchých cvičení.

Analiticko syntetický – vhodný pre vyššie vekové kategórie. Používame pri nácviku zložitejších pohybov, ktoré môžeme pri nácviku logicky deliť a rozdelené časti opäť spájať.



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

Vekové osobitosti športovej prípravy mládeže

Predprípravka, prípravka 6 – 10 rokov

Anatomicko – fyziologické hľadisko :

- Rovnomerný telesný rast (výška, váha)
- Ustalať sa zakrivenie chrbtice
- Nieje skončená osifikácia kostí
- Rozvoj nervovej sústavy je postupný
- Hráč sa rýchlo unaví, ale rýchlo zregeneruje
- Potreba výdatného spánku (minimálne 10 hodín denne)

Psychologické hľadisko :

- Do 9. rokov nieje mladý hokejista schopný analyzovať javy a situácie
- Chlapci často prenášajú pozornosť z jedného predmetu na druhý
- Výrazne sa uplatňuje kamarátstvo, v kolektíve sa tvoria malé skupinky
- Chlapci v plnej miere uznávajú autoritu trénera, pokiaľ je spravodlivý

Motorický prejav :

- Charakteristická je začiatková nepresnosť pohybov (streľba, prihrávanie)
- Chlapci túžia po pohybe, zaujímajú ich pohybové cvičenia v ktorých sa vyskytuje rýchlosť a koordinácia v súťaživých formách (prekážkové dráhy, štafety, beh, skoky, preliezanie, hádzanie, úpoly)

Záver pre prax :

- Predovšetkým v dobe, kedy sa nekorčuľuje, je potrebné pamätať na vytváranie všestranného pohybového základu
- Je potrebné dopriať chlapcom veľa hier, detských súťaží a pretekov v najrôznejších disciplínach
- Pozornosť je potrebné venovať akrobatickým a pohotovostným (kotúle, premety, stoje na rukách, zmeny polôh)
- Je potrebné podporovať ich spontánnu pohybovú činnosť, deti musia dostatočne dlho hrať, aby sa v hre každý uplatnil, chlapci musia získať návyk a radosť z tvorivej účasti v hre, ktorá sa neskôr premieta do tvorivého zapojenia hráča v hre



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

Športové hokejové triedy 11 – 15 rokov

Anatomicko – fyziologické hľadisko :

- Rýchly, až prudký telesný rast (predovšetkým končatiny, typická je štíhlosť) – začiatok tohto rastu môže byť urýchlený alebo spomalený až o dva roky (objavujú sa veľké rozdiely medzi chlapcami výška až 40 centimetrov, váha až 20 kilogramov)
- S vývojom kostry sa vyvíja aj svalstvo (potreba výdatnej stravy)

Psychologické hľadisko :

- Mentálne sa približujú títo chlapci úrovni najmladších žiakov
- Stav vývoja nervovej sústavy umožňuje rozsiahlu psychickú činnosť
- Zvýšená hormonálna činnosť a prevažujúca vzrušivosť nervového systému sa prejavuje celkovou nestálosťou a nevyrovnanosťou
- Často kolísava pozornosť, čo sťažuje pochopenie výkladu
- Začínajú si uvedomovať vlastnú osobnosť, presadzujú si právo na hodnotenie podľa vlastného názoru
- Ich závery sú unáhlené, nepresné, nesprávne
- O šport však prejavujú záujem
- Veľmi často preceňujú svoje sily
- Chlapci napodobujú svoje staršie vzory nielen hrou, ale aj chovaním a jednaním

Motorický prejav :

- Zhoršenie koordinácie pohybu v dôsledku prudkého telesného rastu
- Obľúbené sú rýchlostné cvičenia, v ktorých sa dosahuje konkrétny výkon

Záver pre prax :

- Chlapci sa radi podriadia prísnemu režimu pokiaľ v ňom vidia perspektívu športového rastu (bez vidiny perspektívy pristupujú k tréningu formálne)
- Tréningový proces doplnený všestranným cvičením musí umožniť chlapcom získať veľké množstvo pohybových zručností, ktoré svojou rozmanitosťou napomáhajú zlepšiť pohybový rast
- Špeciálne a všestranné cvičenia majú byť dynamické a úmerne dávkované
- Statické posilňovanie nieje v tomto veku dovolené
- Do prípravy je možné zaradiť základy takmer všetkých druhov športov, najmä športových hier



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

Stavba tréningovej jednotky

Tréningovú jednotku podľa jej úloh rozdeľujeme na štyri časti :

- Úvodná časť
- Prípravný časť
- Hlavná časť
- Záverečná časť

Úvodná časť tréningovej jednotky :

- Príprava organizmu a psychiky športovca
- Zoznámenie s cieľmi tréningovej jednotky a úlohami hráčov
- Príprava srdcovo-cievneho a dýchacieho systému
- Príprava pohybového aparátu (svaly, šľachy, kĺby)
- Nárast intenzity – odozva organizmu
- Dĺžka 6 – 10 minút

Prípravná časť tréningovej jednotky :

- Príprava k pohybovej činnosti
- Dokonalé prekrvenie tých svalových skupín, ktoré budú v hlavnej časti tréningovej jednotky najviac zaťažované
- Obsahovo je limitovaná úlohám a cieľom hlavnej časti tréningovej jednotky
- Dĺžka trvania 10 – 20 minút

Hlavná časť tréningovej jednotky :

- Je nosičom realizácie cieľov a úloh v tréningovom procese
- Rozvoj pohybových schopností
- Nácvičenie a zdokonaľovanie pohybových zručností (technika)
- Využitie schopností, zručností v herných podmienkach (taktika)
- Dĺžka trvania 40 – 80 minút

Záverečná časť tréningovej jednotky :

- Plynulý prechod od vysokého tréningového zaťaženia k postupnému návratu všetkých systémov do pôvodného stavu
- Urýchlenie regeneračných procesov
- Zaťaženie nízkej intenzity (vykorčuľovanie, výbeh, strečing, Kompenzačné – vyrovnávacie cvičenia)
- Dĺžka trvania 5 – 20 minút



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

Metodicko-organizačné formy v tréningovej jednotke

- **Prípravné cvičenia** – jednoduché nenáročné cvičenia používané len vo fáze nácviku. Orientujú sa len na osvojenie si jednej kvality hernej činnosti a to najmä na jej štruktúru (techniku), alebo na rozvoj špeciálnych pohybových schopností (potrebných na realizáciu príslušných herných činností).
- **Herné cvičenia** – náročnejšie, zložitejšie cvičenia, používané vo fáze zdokonaľovania. Orientujú sa na zvládnutie viacerých kvalít činností hráča. V každom prípade tu pristupuje taktická kvalita. Typická je prítomnosť aktívneho súpera, spoluhráčov, časová a priestorová tieseň na konanie hráča.
- **Prípravné hry** – predstavujú zjednodušenú hru s upravenými pravidlami (menej hráčov, na menšej ploche, zákaz istej činnosti, zvýhodnenie inej činnosti a pod.). Sú zamerané na zdokonaľovanie herných činností.
- **Hra** – je finálnou, súčasne i najpríťažlivejšou formou cvičení. Je vrcholom prípravy družstva ako celku. Používa sa v dvoch obmenách : riadená a voľná hra. V oboch prípadoch ide o hru úlohovanú, v ktorej jednotlivci i kolektív plnia určené zámery.

Prípravné cvičenia 1. typu :

- Bez prítomnosti súpera
- Podmienky sú pevne určené

Prípravné cvičenia 2. typu :

- Bez prítomnosti súpera
- Podmienky sú čiastočne premenlivé

Herné cvičenia 1. typu :

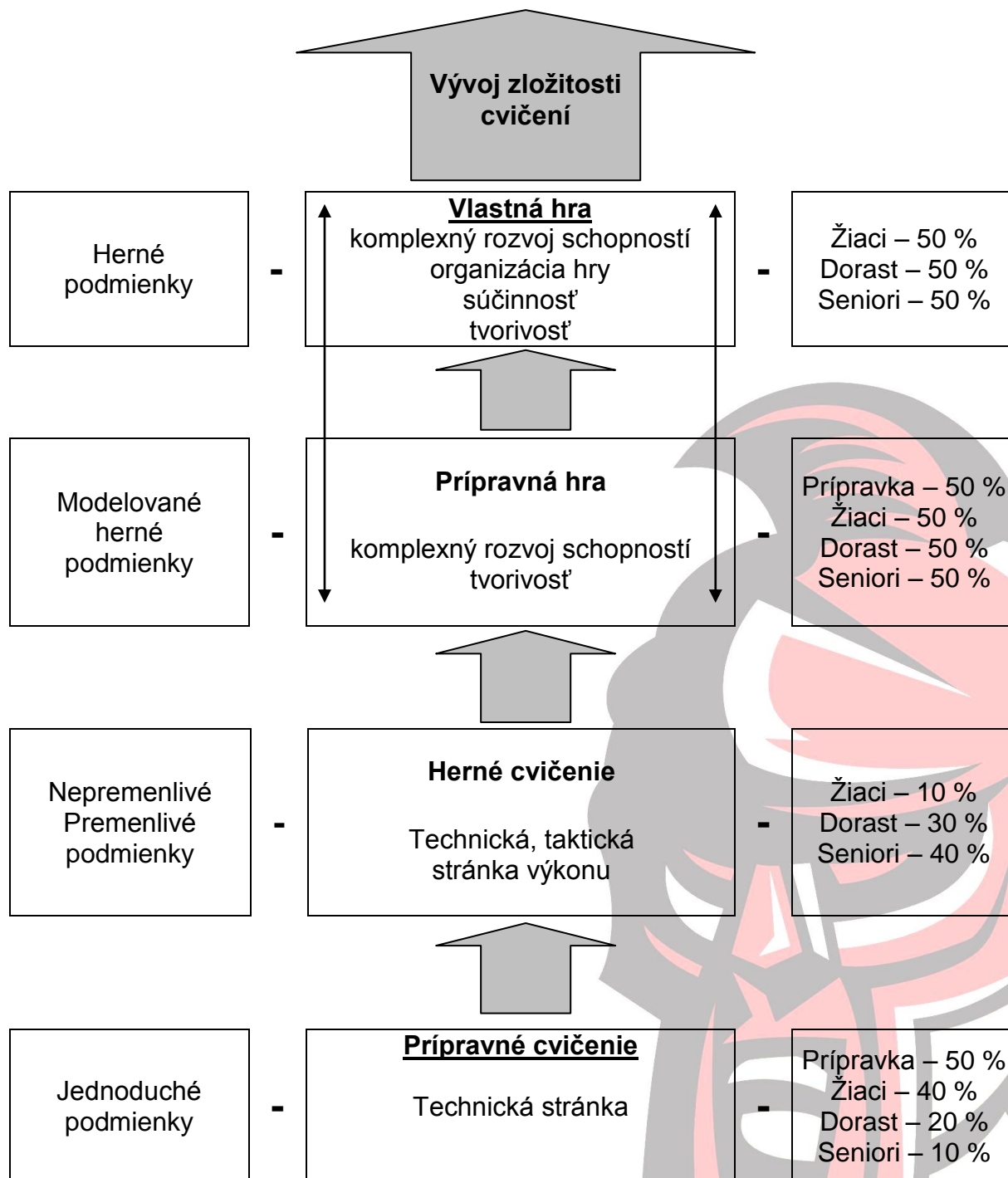
- Prítomnosť súpera
- Podmienky, priebeh cvičenia sú pevne určené

Herné cvičenia 2. typu :

- Prítomnosť súpera
- Podmienky sú premenlivé

Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

Vývoj zložitosti metodicko-organizačných foriem a prostriedkov





Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

Algoritmus I (prípravaka 1-2-3)

1. Pohybová hra – rozvoj pohybových schopností
2. Prípravné cvičenie – technická kvalita
3. Prípravné cvičenie – technická kvalita
4. Prípravné cvičenie – technická kvalita
5. Prípravná hra – tvorivé riešenie herných úloh

Algoritmus II (prípravaka 4-5)

1. Pohybová hra – rozvoj pohybových schopností
2. Prípravné cvičenie – technická kvalita
3. Prípravné cvičenie – technická kvalita
4. Herné cvičenie – technická + taktická kvalita
5. Prípravná hra – tvorivé riešenie herných úloh
6. Vlastná hra – organizovanie hry, funkcie, súčinnosť hráčov

Algoritmus III (ŠHT 6-9)

1. Prípravné cvičenie 1. typu – neprítomnosť súpera, nemenné podmienky
2. Prípravné cvičenie 1. typu – neprítomnosť súpera, nemenné podmienky
3. Prípravné cvičenie 2. typu – neprítomnosť súpera, premenlivé podmienky
4. Herné cvičenie 1. typu – prítomnosť súpera, určené herné podmienky
5. Herné cvičenie 2. typu – prítomnosť súpera, situačne premenlivé herné podmienky
6. Prípravná hra – tvorivé riešenie herných úloh
7. Vlastná hra – organizovanie hry, funkcie, súčinnosť hráčov

Algoritmus III (dorast - juniori)

1. Pohybová hra – rozvoj pohybových schopností (prípravná hra)
2. Prípravné cvičenie 1. typu – 2. typu
3. Herné cvičenie 1. typu – prítomnosť súpera, určené herné podmienky
4. Herné cvičenie 2. typu – prítomnosť súpera, situačne premenlivé h.p.
5. Herné cvičenie 2. typu – prítomnosť súpera, situačne premenlivé h.p.
6. Prípravná hra – tvorivé riešenie herných úloh
7. Vlastná hra – organizovanie hry, funkcie, súčinnosť hráčov



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

Prípravka 1. – 2. ročník

Obsah učiva :

metodika korčuľovania :

- korčuľovanie vpred dlhým sklzom
- korčuľovanie vpred krátkym sklzom
- korčuľovanie v krátkych oblúkoch
- prekladanie vpred
- zastavenie oboma korčuľami
- zastavenie jednou korčuľou
- pribrzdenie
- štart do strany z miesta
- štart do strany po zastavení
- obraty z jazdy vpred do jazdy vzad
- preskoky odrazom jednoňož
- skok stranou odrazom jednoňož
- preskok odrazom znožmo
- korčuľovanie vzad
- prekladanie počas korčuľovania vzad
- zastavenie z korčuľovania vzad
- štart do strany z korčuľovania vzad

útočné herné činnosti jednotlivca :

- vedenie puku
- prihrávanie puku
- spracovanie puku

didaktické zásady :

- mono - tématické tréningové jednotky
- aeróbne zaťaženie vo fáze nácviku
- veľký počet opakovania trénovanej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1:1
- precízne vykonanie trénovanej zručnosti (oprava nedostatkov)
- proporcionalita MOF :
 - 50 % prípravné cvičenia (vrátane pohybových hier)
 - 50 % prípravné hry





Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

Prípravka 3. ročník

Obsah učiva :

metodika korčuľovania :

- korčuľovanie vpred dlhým sklzom
- korčuľovanie vpred krátkym sklzom
- korčuľovanie v krátkych oblúkoch
- prekladanie vpred
- zastavenie oboma korčuľami
- zastavenie jednou korčuľou
- príbrzdenie
- štart do strany z miesta
- štart do strany po zastavení
- obraty z jazdy vpred do jazdy vzad
- preskoky odrazom jednoňož
- skok stranou odrazom jednoňož
- preskok odrazom znožmo
- korčuľovanie vzad
- prekladanie počas korčuľovania vzad
- zastavenie z korčuľovania vzad
- štart do strany z korčuľovania vzad

útočné herné činnosti jednotlivca :

- vedenie puku
- prihrávanie puku
- spracovanie puku

didaktické zásady :

- mono - tématické tréningové jednotky
- aeróbne zaťaženie vo fáze nácviku
- veľký počet opakovania trénovanej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1:1
- precízne vykonanie trénovanej zručnosti (oprava nedostatkov)
- proporionalita MOF :
 - 50 % prípravné cvičenia (vrátane pohybových hier)
 - 50 % prípravné hry





Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

Prípravka 4. ročník

Obsah učiva :

metodika korčuľovania :

- korčuľovanie vpred dlhým sklzom
- korčuľovanie vpred krátkym sklzom
- korčuľovanie v krátkych oblúkoch
- prekladanie vpred
- zastavenie oboma korčuľami
- zastavenie jednou korčuľou
- pribrzdenie
- štart do strany z miesta
- štart do strany po zastavení
- obraty z jazdy vpred do jazdy vzad
- preskoky odrazom jednoňož
- skok stranou odrazom jednoňož
- preskok odrazom znožmo
- korčuľovanie vzad
- prekladanie počas korčuľovania vzad
- zastavenie z korčuľovania vzad
- štart do strany z korčuľovania vzad

útočné herné činnosti jednotlivca :

- vedenie puku
- prihrávanie puku
- spracovanie puku
- uvoľňovanie sa s pukom
- streľba

didaktické zásady :

- mono - tématické tréningové jednotky
- aeróbne zaťaženie vo fáze nácviku
- veľký počet opakovania trénovanej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1:1
- precízne vykonanie trénovanej zručnosti (oprava nedostatkov)
- proporcionalita MOF :
 - 50 % prípravné cvičenia (vrátane pohybových hier)
 - 50 % prípravné hry





Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

Prípravka 5. ročník

Obsah učiva :

metodika korčuľovania :

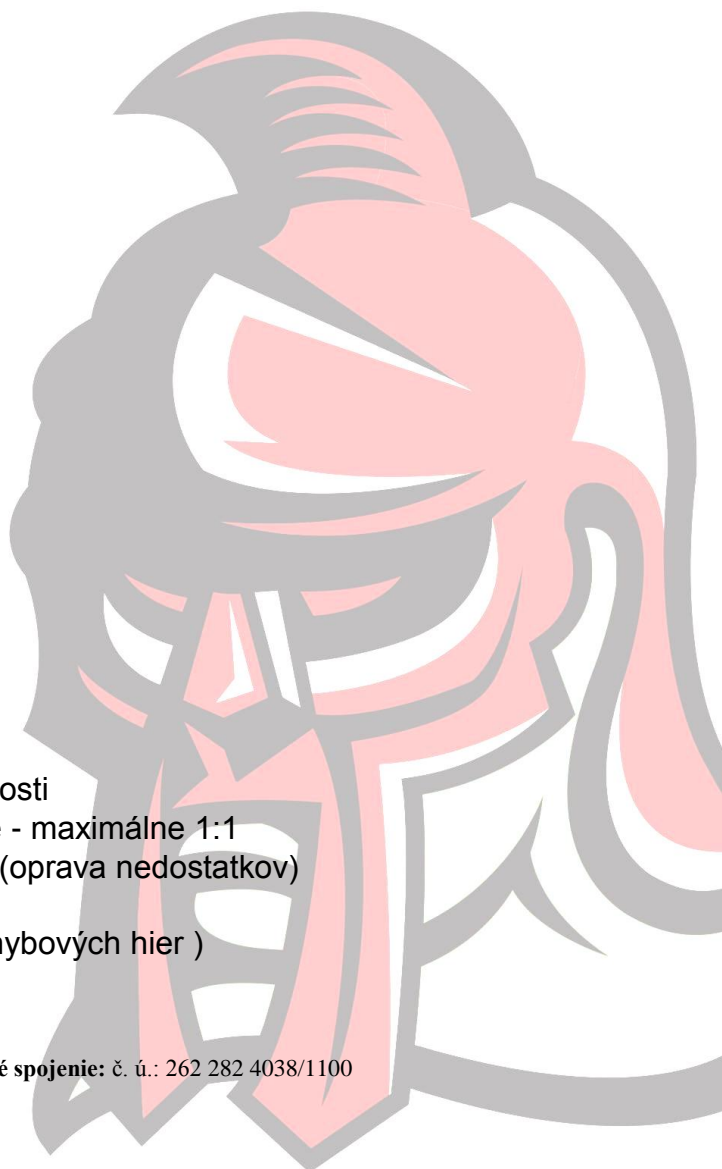
- korčuľovanie vpred dlhým sklzom
- korčuľovanie vpred krátkym sklzom
- korčuľovanie v krátkych oblúkoch
- prekladanie vpred
- zastavenie oboma korčuľami
- zastavenie jednou korčuľou
- pribrzdenie
- štart do strany z miesta
- štart do strany po zastavení
- obraty z jazdy vpred do jazdy vzad
- preskoky odrazom jednonož
- skok stranou odrazom jednonož
- preskok odrazom znožmo
- korčuľovanie vzad
- prekladanie počas korčuľovania vzad
- zastavenie z korčuľovania vzad
- štart do strany z korčuľovania vzad

útočné herné činnosti jednotlivca :

- vedenie puku
- prihrávanie puku
- spracovanie puku
- uvoľňovanie sa s pukom
- streľba
- uvoľňovanie sa bez puku

didaktické zásady :

- mono - tématické tréningové jednotky
- aeróbne zaťaženie vo fáze nácviku
- veľký počet opakovania trénovanej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1:1
- precízne vykonanie trénovanej zručnosti (oprava nedostatkov)
- proporcionalita MOF :
 - 50 % prípravné cvičenia (vrátane pohybových hier)
 - 50 % prípravné hry





Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

ŠHT 6. ročník

Obsah učiva :

metodika korčuľovania :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov korčuľovania

útočné herné činnosti jednotlivca :

- vedenie puku
- prihrávanie puku
- spracovanie puku
- uvoľňovanie sa s pukom
- uvoľňovanie sa bez puku
- streľba
- tečovanie puku
- dorážanie puku

obránné herné činnosti jednotlivca :

- odoberanie puku hokejkou
- odoberanie puku telom
- blokovanie hráča telom
 - v súhlasnom smere (lievik)
 - v bočnom (laterálnom) smere

útočné herné kombinácie :

- prihraj a korčuľuj
- križovanie

obránné herné kombinácie :

- zdvojovanie
- zaistiťovanie





Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

útočné herné systémy :

- postupný útok (iba formou prípravných hier a riadenej hry)

obranné herné systémy :

- zónová obrana (iba formou prípravných hier a riadenej hry)

didaktické zásady :

- mono - tématické tréningové jednotky
- viac - tématické tréningové jednotky (maximálne dva zábery)
- aeróbne zaťaženie vo fáze nácviku
- veľký počet opakovania trénovanej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1:4
- precízne vykonanie trénovanej zručnosti (oprava nedostatkov)
- proporcionalita MOF :
 - 40 % prípravné cvičenia (vrátane pohybových hier)
 - 10 % herné cvičenia
 - 50 % prípravné hry / hra (voľná, riadená)





Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

ŠHT 7. ročník

Obsah učiva :

metodika korčuľovania :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov korčuľovania

útočné herné činnosti jednotlivca :

- vedenie puku
- prihrávanie puku
- spracovanie puku
- uvoľňovanie sa s pukom
- uvoľňovanie sa bez puku
- streľba
- tečovanie puku
- dorážanie puku

obránné herné činnosti jednotlivca :

- odoberanie puku hokejkou
- odoberanie puku telom
- blokovanie hráča telom
 - v súhlasnom smere (lievik)
 - v bočnom (laterálnom) smere
 - v protismere
- blokovanie striel telom – v stoji
- obsadzovanie súpera – bránenie pasívne
- dokorčuľovanie – krytie priestoru (backchecking)

útočné herné kombinácie :

- prihraj a korčuľuj
- križovanie
- clonenie
- špeciálne útočné kombinácie :
 - útočné prečíslenie 2 – 0, 3 – 0, 2 – 1, 3 – 1
 - rovnovážny stav 2 – 2, 3 – 3 (iba formou prípravných hier)





Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

obranné herné kombinácie :

- zdvojovanie
- zaistovanie
- špeciálne obranné kombinácie :
 - obranné prečíslenie 1 – 2
 - rovnovážny stav 2 – 2, 3 – 3 (iba formou prípravných hier)

útočné herné systémy :

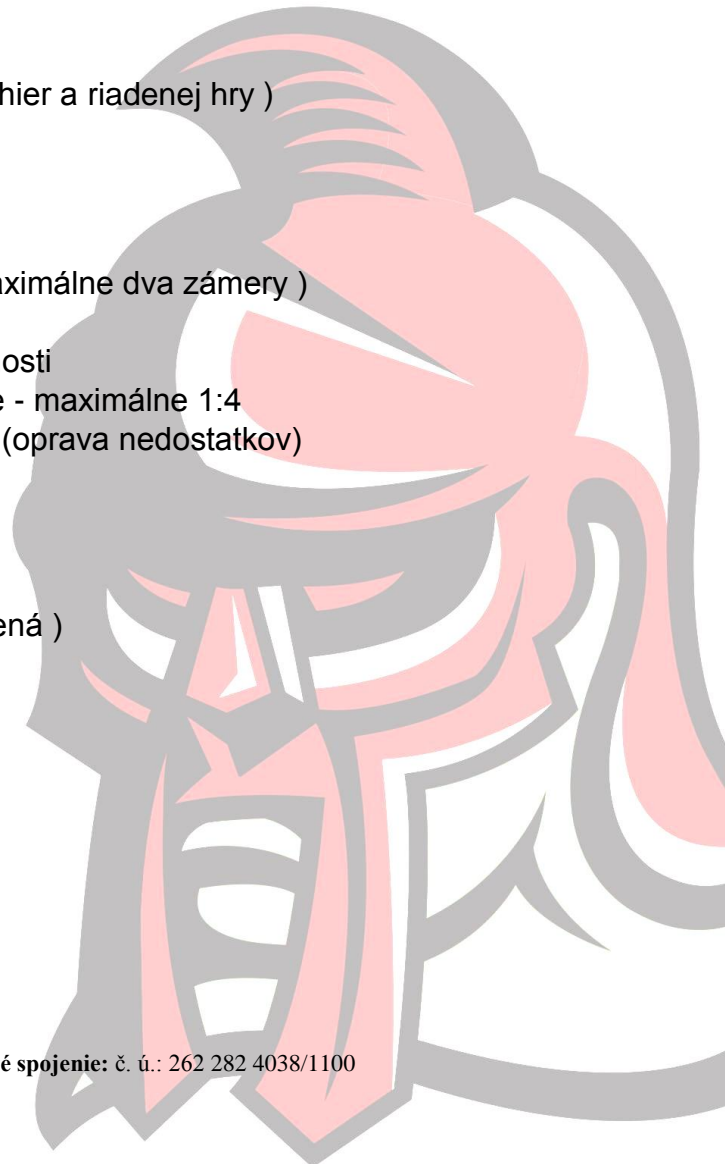
- postupný útok (iba formou prípravných hier a riadenej hry)

obranné herné systémy :

- zónová obrana (iba formou prípravných hier a riadenej hry)

didaktické zásady :

- mono - tématické tréningové jednotky
- viac - tématické tréningové jednotky (maximálne dva zámery)
- aeróbne zaťaženie vo fáze nácviku
- veľký počet opakovania trénovanej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1:4
- precízne vykonanie trénovanej zručnosti (oprava nedostatkov)
- proporcionalita MOF :
 - 40 % prípravné cvičenia (vrátane pohybových hier)
 - 10 % herné cvičenia
 - 50 % prípravné hry / hra (voľná, riadená)





Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

ŠHT 8. ročník

Obsah učiva :

metodika korčuľovania :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov korčuľovania

útočné herné činnosti jednotlivca :

- vedenie puku
- prihrávanie puku
- spracovanie puku
- uvoľňovanie sa s pukom
- uvoľňovanie sa bez puku
- streľba
- tečovanie puku
- dorážanie puku

obránné herné činnosti jednotlivca :

- odoberanie puku hokejkou
- odoberanie puku telom
- blokovanie hráča telom
 - v súhlasnom smere (lievik)
 - v bočnom (laterálnom) smere
 - v protismere
- blokovanie striel telom – všetky spôsoby
- obsadzovanie súpera
 - bránenie pasívne
 - bránenie aktívne
- dokorčuľovanie súpera – všetky spôsoby
- kontaktná agresívna hra telom (celoplošná)





Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

útočné herné kombinácie :

- prihraj a korčuľuj
- križovanie
- clonenie
- špeciálne útočné kombinácie :
 - útočné prečíslenie 2 – 0, 3 – 0, 2 – 1, 3 – 1, 3 – 2
 - rovnovážny stav 2 – 2, 3 – 3 (iba formou prípravných hier)
- prieniková prihrávka

obránné herné kombinácie :

- zdvojovanie
- zaistovanie
- preberanie
- špeciálne obranné kombinácie :
 - obranné prečíslenie 1 – 2, 2 – 3
 - rovnovážny stav 2 – 2, 3 – 3 (iba formou prípravných hier)

útočné herné systémy :

- postupný útok (iba formou prípravných hier a riadenej hry)
- rýchly útok (iba formou prípravných hier a riadenej hry)

obránné herné systémy :

- zónová obrana (iba formou prípravných hier a riadenej hry)
- osobná obrana (iba formou prípravných hier a riadenej hry)

didaktické zásady :

- mono - tématické tréningové jednotky
- viac - tématické tréningové jednotky (maximálne dva zámery)
- aeróbne zaťaženie vo fáze nácviku
- veľký počet opakovania trénovanej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1: 4
- precízne vykonanie trénovanej zručnosti (oprava nedostatkov)
- proporcionalita MOF :
 - 40 % prípravné cvičenia (vrátane pohybových hier)
 - 10 % herné cvičenia
 - 50 % prípravné hry / hra (voľná, riadená)



Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

ŠHT 9. ročník

Obsah učiva :

metodika korčuľovania :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov korčuľovania

útočné herné činnosti jednotlivca :

- vedenie puku
- prihrávanie puku
- spracovanie puku
- uvoľňovanie sa s pukom
- uvoľňovanie sa bez puku
- streľba
- tečovanie puku
- dorážanie puku

obránné herné činnosti jednotlivca :

- odoberanie puku hokejkou
- odoberanie puku telom
- blokovanie hráča telom
 - v súhlasnom smere (lievik)
 - v bočnom (laterálnom) smere
 - v protismere
- blokovanie striel telom – všetky spôsoby
- obsadzovanie súpera
 - bránenie pasívne
 - bránenie aktívne
- dokorčuľovanie súpera – všetky spôsoby
- kontaktná agresívna hra telom (celoplošná)





Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

útočné herné kombinácie :

- prihraja a korčuľuj
- križovanie
- clonenie
- špeciálne útočné kombinácie :
 - útočné prečíslenie 2 – 0, 3 – 0, 2 – 1, 3 – 1, 3 – 2
 - rovnovážny stav 2 – 2, 3 – 3 (iba formou prípravných hier)
- prieniková prihrávka
- spätná prihrávka
- nastrelenie puku

obránné herné kombinácie :

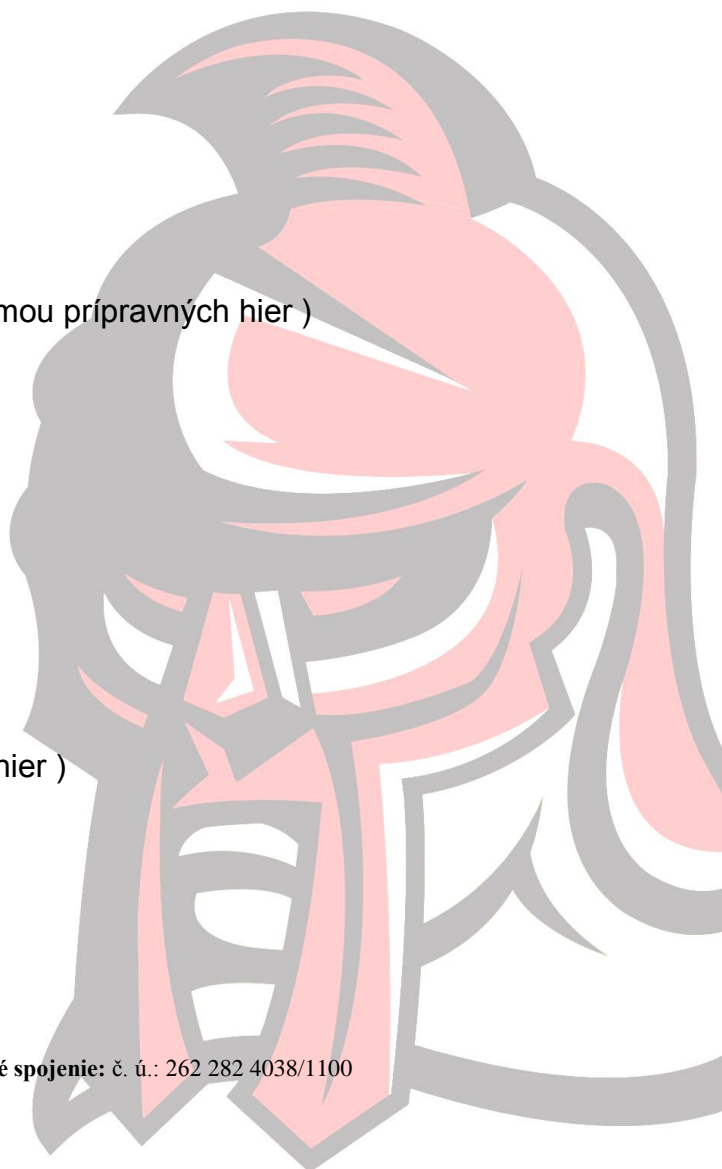
- zdvojovanie
- zaistovanie
- preberanie
- odstupovanie
- špeciálne obranné kombinácie :
 - obranné prečíslenie 1 – 2, 2 – 3
 - rovnovážny stav 2 – 2, 3 – 3 (iba formou prípravných hier)

útočné herné systémy :

- postupný útok
- rýchly útok
- presilová hra

obránné herné systémy :

- zónová obrana
- osobná obrana
- hra v oslabení (iba formou prípravných hier)





Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

didaktické zásady :

- mono - tématické tréningové jednotky
- viac - tématické tréningové jednotky (maximálne dva zámery)
- aeróbne zaťaženie vo fáze nácviku
- veľký počet opakovania trénovanej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1: 4
- precízne vykonanie trénovanej zručnosti (oprava nedostatkov)
- proporionalita MOF :
 - 40 % prípravné cvičenia
(vrátane pohybových hier)
 - 10 % herné cvičenia
 - 50 % prípravné hry / hra (voľná, riadená)





Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

Dorast

Obsah učiva :

metodika korčuľovania :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov korčuľovania

útočné herné činnosti jednotlivca :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov ÚHČJ

obránné herné činnosti jednotlivca :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov ÓHČJ

útočné herné kombinácie :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov ÚHK

obránné herné kombinácie :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov OHK

útočné herné systémy :

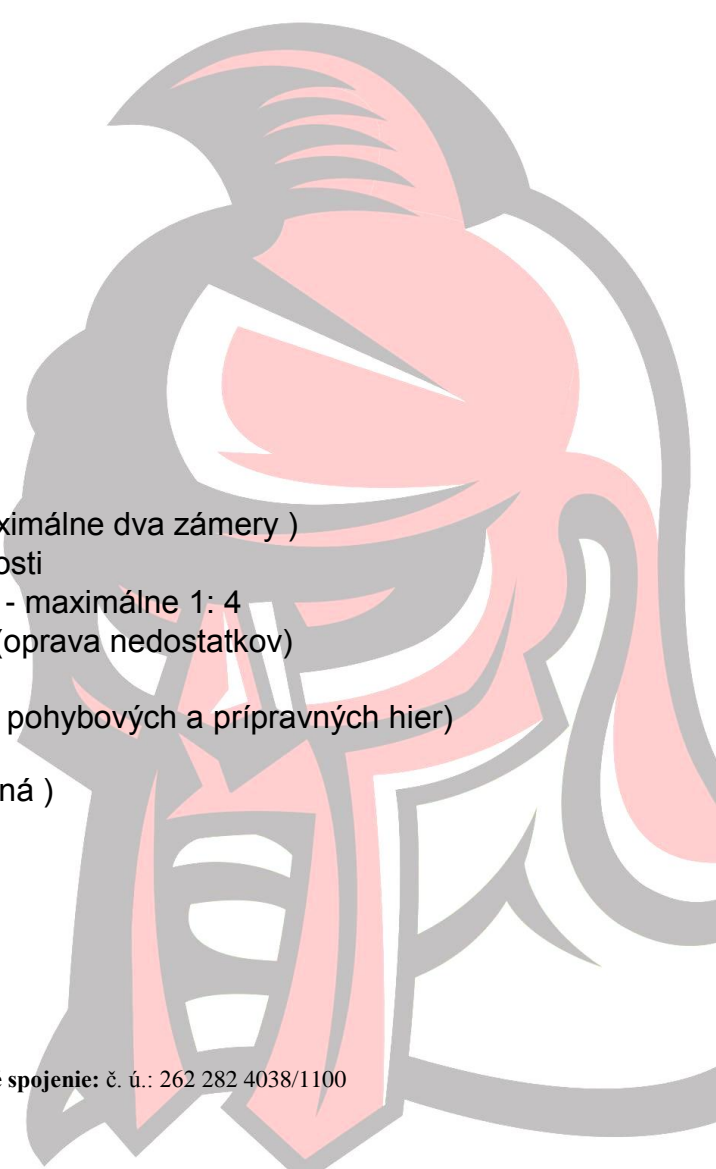
- zdokonaľovanie všetkých spôsobov ÚHS

obránné herné systémy :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov OHS

didaktické zásady :

- mono - tématické tréningové jednotky
- viac - tématické tréningové jednotky (maximálne dva zámery)
- veľký počet opakovania trénovanej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1: 4
- precízne vykonanie trénovanej zručnosti (oprava nedostatkov)
- proporcionalita MOF :
 - 10 – 20 % prípravné cvičenia (vrátane pohybových a prípravných hier)
 - 30 – 40 % herné cvičenia
 - 50 % prípravné hry / hra (voľná, riadená)





Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

Juniori

Obsah učiva :

metodika korčuľovania :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov korčuľovania

útočné herné činnosti jednotlivca :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov ÚHČJ

obrané herné činnosti jednotlivca :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov ÓHČJ

útočné herné kombinácie :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov ÚHK

obrané herné kombinácie :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov OHK

útočné herné systémy :

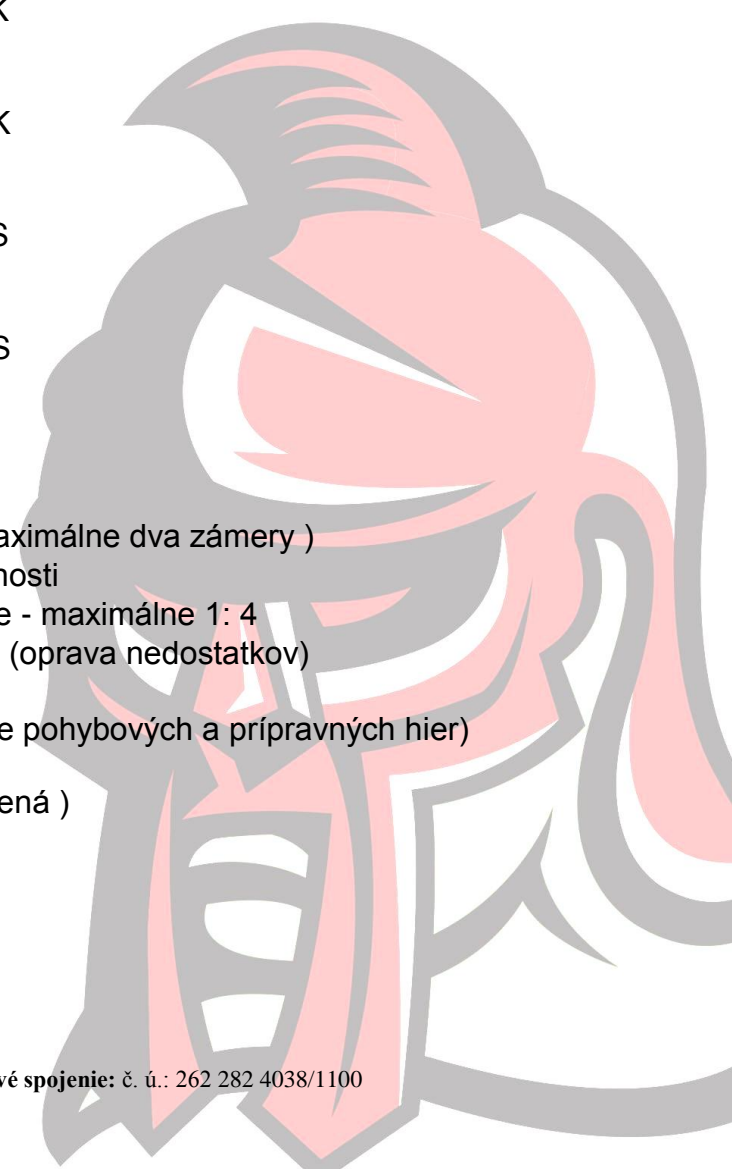
- zdokonaľovanie všetkých spôsobov ÚHS

obrané herné systémy :

- zdokonaľovanie všetkých spôsobov OHS

didaktické zásady :

- mono - tématické tréningové jednotky
- viac - tématické tréningové jednotky (maximálne dva zábery)
- veľký počet opakovania trénovanej zručnosti
- interval zaťaženia a odpočinku priebežne - maximálne 1: 4
- precízne vykonanie trénovanej zručnosti (oprava nedostatkov)
- proporionalita MOF :
 - 10 – 20 % prípravné cvičenia (vrátane pohybových a prípravných hier)
 - 30 – 40 % herné cvičenia
 - 50 % prípravné hry / hra (voľná, riadená)





Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

(Dodatok č. 1) Didaktické zásady

- Realizácia cvičenia systémom „ štart – cieľ “
 - Štart – na mieste na tom určené (koncentrácia na úlohu)
 - Cieľ – dorážanie (agresivita v priestore pred bránou + sledovanie odrazeného puku)
 - Cieľ – backchecking (štart do pôvodnej pozície)
- Vysoká opakovateľnosť trénovanej zručnosti počas celého úseku realizácie cvičenia
- Lateralita - rovnomerné percentuálne rozloženie trénovaných zručností, ako po ruke, tak i cez ruku (prihrávanie, streľba,)
- Precízna (presná a dôsledná) realizácia trénovanej zručnosti počas celého úseku cvičenia „ štart – cieľ “





Koncepcia rozvoja mládežníckeho hokeja v HK Trnava tréningový proces

(Dodatok č. 2) Obsah učiva

Zvýšená koncentrácia a dôraz na nácvik a zdokonaľovanie nasledujúcich činností, ako aj ich percentuálne zaradenie do tréningového procesu / tréningovej jednotky / :

- hokejové korčuľovanie
- vedenie puku
- uvoľňovanie s pukom
- prihrávanie
- spracovanie puku
- streľba

Alfa a Omega tréningového procesu

