

# OFF-ICE DEVELOPMENT PLÁN OBDOBÍ KVĚTEN, ČERVEN 2020



**PRJH**

Jan Šuráň, metodik klubu

HC VLCI JABLONEC, IČO: 64668495

# Úvod

Dobrá příprava mimo led je základem kvalitního výkonu na ledě. Pro sezónu 2020/2021 jsme pro přípravné období na suchu připravili následující model přípravy uvedený v tomto dokumentu. Daný program je připraven na míru potřeb hráčů našeho klubu a vychází z datové analýzy výsledků dlouhodobého testování hráčů klubu a subjektivní analýzy hráčů vedené trenérskými týmy.

Pro ty nejmladší kategorie představuje program letních tréninků skvělou příležitostí k nácvičení všech možných základních atletických a gymnastických dovedností, které jsou pro zdravý pohyb nezbytné. Dále nabízí skvělou příležitost ke komplexnímu rozvoji pohybových dovedností a rozvoji herní inteligence za pomoci různých sportovních her. V těchto kategoriích je kladen důraz především na tyto dovednosti. Rozvoj hokejových dovedností na suchu je také nedílnou součástí této skládačky, přesto ho neupřednostňujeme tak, aby byl jedinou součástí tréninkového procesu v těchto kategoriích. Základním prvkem v této přípravě je komplexnost. Bez zvládnutí základů není možné ve starších kategoriích přidávat a řetězit na sebe složitější systémy. Přesto je třeba ne všechny hráče učit. Častokrát je třeba hráče jen dobře vést a ten si danou dovednost osvojí implicitně – takový základ je poté mnohem silnější než ten explicitně (drilově) naučený. Hráči, kteří jsou trénováni „nekomplexně“ často tak silný základ nemají, a proto není možné dosáhnout ve starším věku maximálního potenciálu jedince. Jako když je činžovní dům postaven bez pořádných základů. Je poté zcela zřejmé, že tento dům nemůže mít tolik pater, jako činžák s hlubokým základem.

Pro starší kategorie (v aktuálním roce U13, U15) je stále základním pilířem rozvoje komplexnost. Přesto již v těchto kategoriích klademe vysoký důraz na rozvoj kondiční připravenosti hráče. Mnozí si pod tímto pojmem představí hlavně vytrvalostní rozvoj. To je velmi zavádějící – kondice se rozumí spíše bioenergetický, funkční a pohybový potenciál sportovce vzhledem k požadavkům sportovního výkonu v daném sportu – v našem případě ledním hokeji. Tedy do kondice spadají i prvky jako rychlost, síla, vytrvalost, mobilita, koordinace... V těchto kategoriích více rozkládáme dané komponenty, tak abychom zefektivnili a maximalizovali rozvoj daných složek – to v předchozích kategoriích nechceme, jelikož tím mírně pozbýváme dané komplexnosti – přesto se snažíme držet poměr mezi těmito dvěma styly tréninku zhruba 1:1.

V juniorských kategoriích klademe důraz na maximální kondiční rozvoj hráčů po složkách, tak abychom maximalizovali výsledek tréninku. Zde se zaměřujeme na přesné fázování přípravy, které je popsáno dále.

Celkově klademe napříč oddílem také vysoký důraz na zvyšování mobility a kompenzaci u našich hráčů. Každá tréninková jednotka by měla být zakončena minimálně protahovací rutinou společnou pro celý klub (aplikovanou také v minulé sezoně).

## U8, U9, U10

Jak již z úvodu plyne, pro tyto kategorie je zásadní rozvoj základních komplexních pohybových dovedností. Trénink v těchto kategoriích tvoří dva pilíře – trénink pohybových dovedností se zaměřením na detailní provedení a osvojení těchto dovedností spontánním prováděním daných pohybů. V přípravě těchto kategorií nefázujeme přípravu, tedy ji nedělíme na části, ve kterých se více či méně zaměřujeme na složky kondice hráče, ale snažíme se tyto složky udržet v každé části přípravy ve stejných poměrech.

### Intenzita tréninkových jednotek

Tréninky daných kategorií budou probíhat 2x týdně – 6 týdnů.

Apelujeme na rodiče, že tato intenzita pohybu není pro hráče dostatečná. Počet tréninků je dostatečný vzhledem k tomu, že se jedná o organizovanou aktivitu. Děti by však neorganizovaného pohybu měli mít mnohem více – je důležité děti k tomuto pohybu motivovat. Jedná se o aktivity jako procházky, kolo, túry, spontánní sportovní aktivity jako hry na plácku s kamarády... WHO (světová zdravotnická organizace) doporučuje pro běžnou!! (ne sportovce) dětskou populaci 20 h pohybu týdně (cca 3 h denně).

### Skladba tréninkových jednotek

Velká část tréninkových jednotek hráčů v tomto věku by měli probíhat dle jednoho z těchto schémat:

1. Rozcvičení hráče – zahřátí, aktivace, mobilizace
  2. Trénink koordinace
  3. Návuk základních pohybových dovedností
  4. Rozvoj specifických dovedností pro hokej – odrazy specifické pro bruslení, práce s holí...
  5. Návuk dovedností implicitní formou – osvojení
  6. Zklidnění, kompenzace
- 
1. Rozcvičení hráče – zahřátí, aktivace, mobilizace
  2. Trénink koordinace
  3. Trénink některého z kondičních prvků zábavnou formou – rychlost, síla, vytrvalost, mobilita...
  4. Rozvoj specifických dovedností pro hokej – odrazy specifické pro bruslení, práce s holí...
  5. Sportovní hra, aktivita podporující rozvoj herní inteligence

Základní pohybové dovednosti k návuku techniky v těchto kategoriích

#### *Atletické dovednosti*

- Běh vpřed, vzad, změny směrů, otočky...
- Skoky, poskoky, úskoky...
- Hody

#### *Cvičení na rozvoj síly s vlastní vahou*

- Vzpor
- Dámský klik, klik
- Pozice medvěd, sed lehy

#### *Vzpěračská cvičení*

- Dřep

### Gymnastická cvičení

- Kotrmelec – různé varianty – vpřed, vzad, judo, letmo...
- Hvězdy, přeskoky – roznožky, skrčky...

## U11, U12

Jak již z úvodu plyne, pro tyto kategorie je zásadní rozvoj základních komplexních pohybových dovedností. Trénink se v těchto kategoriích stále zaměřuje na rozvoj základních pohybových dovedností. Příprava začíná být mírně fázovaná. To pouze tak, že je u různých aktivit zvyšován a snižován poměr aktivit, které jsou prováděny v maximální intenzitě a aktivit s nižší intenzitou. Například při tréninku zábavnou formou – kupříkladu nějakého štafetového běhu v týmech – změnou poměru, ve kterém hráči „odpočívají“ (aktivně – provádí nějakou koordinační neintenzivní aktivitu) a běží (provádí intenzivní aktivitu) můžeme dosáhnout rozvoji rychlosti, rychlostní vytrvalosti, nebo i vytrvalosti.

### Fázování přípravy

Příprava bude trvat celkově 5 týdnů s následujícím fázováním:

1. Testovací cyklus – týden 1 – tréninkových jednotek: 3
2. Vytrvalostní cyklus – týden 2 – tréninkových jednotek: 3
3. Rychlostně silově vytrvalostní cyklus – týdny 3,4 – tréninkových jednotek: 6
4. Rychlostně silový cyklus – týden 5 – tréninkových jednotek: 3

### Skladba tréninkových jednotek

Hlavní náplň tréninkových jednotek v této kategorii by měla být: trénink komplexních pohybových dovedností (viz Základní pohybové dovednosti k nácvičení techniky v těchto kategoriích u předchozích kategorií), trénink kondičního prvku dané fáze, trénink hss (hlubokého stabilizačního systému), hokejových dovedností na suchu – odrazy specifické pro bruslení, práce s holí...

### Schéma tréninku:

1. Rozcvičení hráče – zahřátí, aktivace, mobilizace
2. Trénink koordinace
3. Hlavní náplň
4. Sportovní hra, aktivita podporující rozvoj herní inteligence
5. Zklidnění, kompenzace

### Intenzita tréninkových jednotek

Tréninky daných kategorií budou probíhat 3x týdně.

Apelujeme na rodiče, že tato intenzita pohybu není pro hráče dostatečná. Počet tréninků je dostatečný vzhledem k tomu, že se jedná o organizovanou aktivitu. Děti by však neorganizovaného pohybu měli mít mnohem více – je důležité děti k tomuto pohybu motivovat. Jedná se o aktivity jako procházky, kolo, túry, spontánní sportovní aktivity jako hry na plácku s kamarády... WHO (světová zdravotnická organizace) doporučuje pro běžnou!! (ne sportovce) dětskou populaci 20 h pohybu týdně (cca 3 h denně).

# U13

V žákovských kategoriích je základem dobře kombinovaný komplexní a kondiční program. Příprava je fázována, přesto část specifická pro aktuální fázi tvoří maximálně třetinu hlavní náplně tréninkových jednotek, zbytek je věnován komplexní přípravě hráče. Velký důraz je kladen na rozvoj hokejových dovedností na suchu – odrazy specifické pro bruslení, práce s holí... , trénink hss a sportovní hry. V této kategorii je důležité připravit hráče tak, aby do detailu zvládali základní pohybové dovednosti a dokázali tyto dovednosti řádně řetězit a provádět pod tlakem.

## Fázování přípravy

Příprava bude trvat celkově 7 týdnů s následujícím fázováním:

1. Testovací cyklus – týden 1 – tréninkových jednotek: 2
2. Vytrvalostní cyklus – týden 2 – tréninkových jednotek: 8
3. Rychlostně silově vytrvalostní cyklus – týdny 3,4 – tréninkových jednotek: 8
4. Rychlostně silový cyklus – týdny 5,6 – tréninkových jednotek: 9

## Skladba tréninkových jednotek

Schéma tréninku:

1. Rozcvičení hráče – zahřátí, aktivace, mobilizace
2. Trénink hokejových dovedností
3. Hlavní náplň
4. Sportovní hra, aktivita podporující rozvoj herní inteligence
5. Zklidnění, kompenzace

## Intenzita tréninkových jednotek

Tréninky dané kategorie budou probíhat 4x týdně.

Apelujeme na hráče a rodiče, že tato intenzita pohybu není pro hráče dostatečná. Počet tréninků je dostatečný vzhledem k tomu, že se jedná o organizovanou aktivitu. Děti by však neorganizovaného pohybu měli mít mnohem více – je důležité děti k tomuto pohybu motivovat. Jedná se o aktivity jako procházky, kolo, túry, spontánní sportovní aktivity jako hry na plácku s kamarády... WHO (světová zdravotnická organizace) doporučuje pro běžnou!! (ne sportovce) dětskou populaci 20 h pohybu týdně (cca 3 h denně).

Hlavní náplně tréninků v cyklech U13:

Fáze	Číslo TJ	Den	Datum	Hlavní náplň	
<b>1</b>	1	PO	12.5.	Testy – 1. část	
	2	ÚT	12.5.	Testy – 2. část	
<b>2</b>	3	PO	18.5.	Překážková dráha, běhy do kopce, stupňované dlouhé běhy	
	4	ST	20.5.	Síla rukou a core, herní trénink	
	5	ČT	21.5.	Dlouhé štafetové obratnostní dráhy, hss	
	6	PÁ	22.5.	Dynamický kruhový trénink, síla nohou	
	7	PO	25.5.	Dlouhé štafetové běhy, základní gymnastické cviky, odrazová síla	
	8	ST	27.5.	Ruce, core, hss, herní trénink	
	9	ČT	28.5.	Síla nohou, odrazy, herní trénink	
	10	PÁ	29.5.	Překážková dráha, běhy do kopce, stupňované dlouhé běhy	
	<b>3</b>	11	PO	1.6.	Dlouhé štafetové obratnostní dráhy, odrazová síla
		12	ST	3.6.	Herní trénink
13		ČT	4.6.	Středně dlouhé běhy	
14		PÁ	5.6.	Odrázová síla, agility, běhy do kopce, hss	
15		PO	8.6.	Síla rukou, core, dlouhé sprinty, hss	
16		ST	10.6.	Herní trénink	
17		ČT	11.6.	Síla nohou, agility, odrazová síla	
18		PÁ	12.6.	Dynamický kruhový trénink, středně dlouhé běhy	
<b>4</b>		19	PO	15.6.	Rychlost, síla rukou, hss
	20	ST	17.6.	Překážková dráha, kopce, hss	
	21	ČT	18.6.	Herní trénink	
	22	PÁ	19.6.	Rychlost, krátké běhy	
	23	PO	22.6.	Testy – 1. část	
	24	ÚT	23.6.	Testy – 2. část	
	25	ST	24.6.	Rychlost, odrazová síla	
	26	ČT	25.6.	Překážková dráha, kopce, hss	
	27	PÁ	26.6.	Herní trénink	

# U15

V žákovských kategoriích je základem dobře kombinovaný komplexní a kondiční program. Příprava je fázována, přesto část specifická pro aktuální fázi tvoří maximálně polovinu hlavní náplně tréninkových jednotek, zbytek je věnován komplexní přípravě hráče. Velký důraz je kladen na rozvoj hokejových dovedností na suchu – odrazy specifické pro bruslení, práce s holí... a tréninku hss. V kategorii U15 si také klademe za cíl naučit hráče komplexních vzpěračských cvičení jako přední dřep, zadní dřep, napřímení, výtah, přemístění do dřepu, výraz ze dřepu, napojený nadhoz, trh do dřepu, tak aby byli připraveni a kvalitně naučení technice cviků, které se ve vyšších kategoriích provádí se zátěží. Nemalou část tréninku by měli také tvořit sportovní hry.

## Fázování přípravy

Příprava bude trvat celkově 7 týdnů s následujícím fázováním:

1. Testovací cyklus – týden 1 – tréninkových jednotek: 2
2. Vyrvalostní cyklus – týden 2,3 – tréninkových jednotek: 10
3. Rychlostně silově vyrvalostní cyklus – týdny 4,5 – tréninkových jednotek: 10
4. Rychlostně silový cyklus – týdny 6,7 – tréninkových jednotek: 10

## Skladba tréninkových jednotek

Schéma tréninku:

1. Rozcvičení hráče – zahřátí, aktivace, mobilizace
2. Trénink hokejových dovedností
3. Hlavní náplň
4. Sportovní hra, aktivita podporující rozvoj herní inteligence
5. Zklidnění, kompenzace

## Intenzita tréninkových jednotek

Tréninky dané kategorie budou probíhat 5x týdně.

Apelujeme na hráče a rodiče, že tato intenzita pohybu není pro hráče dostatečná. Počet tréninků je dostatečný vzhledem k tomu, že se jedná o organizovanou aktivitu. Děti by však neorganizovaného pohybu měli mít mnohem více – je důležité děti k tomuto pohybu motivovat. Jedná se o aktivity jako procházky, kolo, túry, spontánní sportovní aktivity jako hry na plácku s kamarády... WHO (světová zdravotnická organizace) doporučuje pro běžnou!! (ne sportovce) dětskou populaci 20 h pohybu týdně (cca 3 h denně).

Hlavní náplně tréninků v cyklech U15:

Fáze	Číslo TJ	Den	Datum	Hlavní náplň	
<b>1</b>	1	PO	12.5.	Testy – 1. část	
	2	ÚT	12.5.	Testy – 2. část	
<b>2</b>	3	PO	18.5.	Překážková dráha, běhy do kopce, stupňované dlouhé běhy	
	4	ÚT	19.5.	Síla nohou, odrazová síla, nácvik kvc	
	5	ST	20.5.	Síla rukou a core	
	6	ČT	21.5.	Intervalový trénink – zápasové zatížení, hss	
	7	PÁ	22.5.	Dynamický kruhový trénink	
	8	PO	25.5.	Dlouhé štafetové běhy, základní gymnastické cviky, odrazová síla	
	9	ÚT	26.5.	Síla nohou, odrazová síla, nácvik kvc	
	10	ST	27.5.	Ruce, core, hss	
	11	ČT	28.5.	Herní trénink	
	12	PÁ	29.5.	Překážková dráha, běhy do kopce, stupňované dlouhé běhy	
	<b>3</b>	13	PO	1.6.	Středně dlouhé běhy, hss
		14	ÚT	2.6.	Síla nohou, odrazová síla, nácvik kvc
15		ST	3.6.	Ruce, core, hss	
16		ČT	4.6.	Středně dlouhé běhy	
17		PÁ	5.6.	Odrazová síla, agility, běhy do kopce, hss	
18		PO	8.6.	Intervalový trénink – zápasové zatížení	
19		ÚT	9.6.	Síla rukou, core	
20		ST	10.6.	Síla nohou, agility, odrazová síla	
21		ČT	11.6.	Herní trénink	
22		PÁ	12.6.	Dynamický kruhový trénink, středně dlouhé běhy	
<b>4</b>		23	PO	15.6.	Rychlost, síla rukou, hss
	24	ÚT	16.6.	Síla nohou, odrazová síla, nácvik kvc	
	25	ST	17.6.	Překážková dráha, kopce, hss	
	26	ČT	18.6.	Odrazová síla, rychlost, agility	
	27	PÁ	19.6.	Rychlost, krátké běhy	
	28	PO	22.6.	Testy – 1. část	
	29	ÚT	23.6.	Testy – 2. část	
	30	ST	24.6.	Rychlost, odrazová síla	
	31	ČT	25.6.	Překážková dráha, kopce, hss	
	32	PÁ	26.6.	Herní trénink	



## U17

V juniorských kategoriích je kladen vysoký důraz na kvalitní kondiční připravenost hráčů. Tréninkový program je detailně rozfázován, tak aby byla maximalizována efektivita tréninku vůči rozvoji daných prvků kondice. Pro kategorii U17 je specifický přechod mezi silovým tréninkem s vlastní vahou a s.t. se zátěží. Do programu jsou zařazovány i tréninkové jednotky ve funkční posilovně. U hráčů se předpokládá výborné zvládnutí základních pohybových dovedností z předešlých kategorií a dobré zvládnutí komplexních vzpěračských cvičení (Přední dřep, zadní dřep, napřímení, výtah, přemístění do dřepu, výraz ze dřepu, napojený nadhoz, trh do dřepu). Trénink kondice je však doplněn cvičeními určenými k udržení a zdokonalení hokejových dovedností a sportovními hrami.

### Fázování přípravy

Příprava bude trvat celkově 7 týdnů s následujícím fázováním:

1. Testovací cyklus – týden 1 – tréninkových jednotek: 2
2. Vytrvalostní cyklus – týden 2 – tréninkových jednotek: 5
3. Rychlostně vytrvalostní cyklus – týden 3 – tréninkových jednotek: 5
4. Rychlostně silově vytrvalostní cyklus – týden 4 – tréninkových jednotek: 5
5. Rychlostně silový cyklus – týdny 5,6 – tréninkových jednotek: 10
6. Overspeed silový cyklus – týden 6 – tréninkových jednotek: 5

### Skladba tréninkových jednotek

Hlavní náplň tréninkových jednotek v této kategorii odpovídá náplni specifické pro danou fázi...

Schéma tréninku:

1. Rozcvičení hráče – zahřátí, aktivace, mobilizace
2. Trénink hokejových dovedností
3. Hlavní náplň
4. Sportovní hra, aktivita podporující rozvoj herní inteligence
5. Zklidnění, kompenzace

### Intenzita tréninkových jednotek

Tréninky dané kategorie budou probíhat 5x týdně.

Apelujeme na hráče a rodiče, že tato intenzita pohybu není pro hráče dostatečná. Počet tréninků je dostatečný vzhledem k tomu, že se jedná o organizovanou aktivitu. Děti by však neorganizovaného pohybu měli mít mnohem více – je důležité děti k tomuto pohybu motivovat. Jedná se o aktivity jako procházky, kolo, túry, spontánní sportovní aktivity jako hry na plácku s kamarády... WHO (světová zdravotnická organizace) doporučuje pro běžnou!! (ne sportovce) dětskou populaci 20 h pohybu týdně (cca 3 h denně).

Hlavní náplně tréninků v cyklech U17:

Fáze	Číslo TJ	Den	Datum	Hlavní náplň
<b>1</b>	1	ST	13.5.	Testy – 1. část
	2	ČT	14.5.	Testy – 2. část
<b>2</b>	3	PO	18.5.	Odrazová síla, běhy do kopce, stupňované dlouhé běhy
	4	ÚT	19.5.	Trénink HSS, síly rukou
	5	ST	20.5.	Dynamický kruhový trénink
	6	ČT	21.5.	Síla rukou a core
	7	PÁ	22.5.	Intervalový trénink – zápasové zatížení
<b>3</b>	8	PO	25.5.	Intervalový trénink, síla rukou, HSS
	9	ÚT	26.5.	Středně dlouhé běhy
	10	ST	27.5.	Ruce, core – síla se zátěží
	11	ČT	28.5.	Odrazová síla, intervalový trénink – zápasové zatížení
	12	PÁ	29.5.	Nohy – síla se zátěží
<b>4</b>	13	PO	1.6.	Středně dlouhé běhy
	14	ÚT	2.6.	Dynamický kruhový trénink
	15	ST	3.6.	Ruce, core – síla se zátěží
	16	ČT	4.6.	Odrazová síla, středně dlouhé běhy
	17	PÁ	5.6.	Nohy – síla se zátěží
<b>5</b>	18	PO	8.6.	Rychlost, síla rukou, HSS
	19	ÚT	9.6.	Intervalový trénink – zápasové zatížení
	20	ST	10.6.	Ruce, core – síla se zátěží
	21	ČT	11.6.	Odrazová síla, agility
	22	PÁ	12.6.	Nohy – síla se zátěží
	23	PO	15.6.	Rychlost, síla rukou, HSS
	24	ÚT	16.6.	Kopce, intervalový trénink
	25	ST	17.6.	Ruce, core – síla se zátěží
	26	ČT	18.6.	Odrazová síla, rychlost
	27	PÁ	19.6.	Nohy – síla se zátěží
<b>6</b>	28	PO	22.6.	Testy – 1. část
	29	ÚT	23.6.	Testy – 2. část
	30	ST	24.6.	Overspeed trénink
	31	ČT	25.6.	Herní trénink
	32	PÁ	26.6.	Nohy – síla se zátěží

## U20

V juniorských kategoriích je kladen vysoký důraz na kvalitní kondiční připravenost hráčů. Tréninkový program je detailně rozfázován, tak aby byla maximalizována efektivita tréninku vůči rozvoji daných prvků kondice. Pro kategorii U20 je specifický velmi silově zaměřený program kondiční přípravy. U hráčů se předpokládá výborné zvládnutí základních pohybových dovedností z předešlých kategorií a skvělé zvládnutí komplexních vzpěračských cvičení (Přední dřep, zadní dřep, napřímení, výtah, přemístění do dřepu, výraz ze dřepu, napojený nadhoz, trh do dřepu). Hlavním cílem v dané kategorii je připravit po kondiční stránce hráče tak, aby byli dostatečně vyspělí k přechodu do mužského hokeje. Trénink kondice je doplněn cvičeními určenými k udržení a zdokonalení hokejových dovedností a sportovními hrami.

### Fázování přípravy

Příprava bude trvat celkově 7 týdnů s následujícím fázováním:

1. Testovací cyklus – týden 1 – tréninkových jednotek: 2
2. Vytrvalostní cyklus – týden 2 – tréninkových jednotek: 4-5
3. Rychlostně vytrvalostní cyklus – týden 3 – tréninkových jednotek: 4-5
4. Rychlostně silově vytrvalostní cyklus – týden 4 – tréninkových jednotek: 4-5
5. Rychlostně silový cyklus – týdny 5,6 – tréninkových jednotek: 4-5
6. Testovací cyklus – týden 6 – tréninkových jednotek: 4-5

### Skladba tréninkových jednotek

Hlavní náplň tréninkových jednotek v této kategorii odpovídá náplni specifické pro danou fázi...

Schéma tréninku:

1. Rozcvičení hráče – zahřátí, aktivace, mobilizace
2. Trénink hokejových dovedností
3. Hlavní náplň
4. Zklidnění, kompenzace

### Intenzita tréninkových jednotek

Tréninky dané kategorie budou probíhat 5x týdně.

Apelujeme na hráče, že tato intenzita pohybu není pro vás dostatečná. Počet tréninků je dostatečný vzhledem k tomu, že se jedná o organizovanou aktivitu. Je však důležité neustále mít dostatek i neorganizované pohybové aktivity. WHO (světová zdravotnická organizace) doporučuje pro běžnou!! (ne sportovce) dětskou populaci 20 h pohybu týdně (cca 3 h denně).