

## **5. a 4. ŠHT (Hokejová prípravka, HP) - Krátka informácia o letnej príprave**

Sezónu 2014/2015 sme začali prípravným obdobím 5. mája 2014, ktoré trvá do 30. júna 2014. Po skončení prípravného obdobia budú mať naši zverenci zaslúžené mesačné voľno, v ktorom budú čerpať nové sily, chuť do hokeja a aktívne odpočívať. Predsúťažné obdobie začína 1. augusta 2014 na zimnom štadióne v Trebišove, v ktorom absolvujú naši zverenci tréningové jednotky na ľade podporované tréningovými jednotkami na suchu.

**Charakteristika:** Táto kategória je najvhodnejšia pre nácvik nových herných činností a označujeme ju aj ako „zlatý vek motoriky.“ Je dôležité toto obdobie v živote hráča využívať čo najefektívnejšie a to nielen v tréningu na ľade, ale aj mimo neho, t.j. na suchu.

**Úlohy:** Vypestovať si trvalý vzťah k systematickému tréningu a ku kolektívu.

- V pravidelnom tréningu – osvojiť si čo najväčšie množstvo nových pohybových zručností a činností (nie rozvoj kondície!!!)
- Povzbudzovať hráčov k zábave (emocionálne vyžitie), súťaživosti a k učeniu sa nových zručností s nadväznosťou na hru

**Cieľ:** **Všestranne rozvíjať základné pohybové schopnosti** so súčasným rešpektovaním senzitívnych období vývoja organizmu a neustále rozširovať pohybový fond (základ) vo všeobecnej príprave – dôraz na rýchlostné a koordinačné schopnosti. Vhodné je zaraďovať silové cvičenia s vlastným telom (šplh, vis na kruhoch, rúčkovanie, prenášanie, zápasenie, prekonávanie prírodných prekážok, kotúle vpred a vzad atď.)

- V prípravnom období sa zameriavame hlavne na rozvoj pohybových schopností.
- Z pohybových schopností rozvíjame: aerobnú vytrvalosť, akčnú a frekvenčnú rýchlosť, rozvoj pohybových schopností formou pohybových hier a športových hier.

**Tréningový proces:**

- 4 tréningy týždenne (hravá forma, súťaže, štafety atď.)
- Z toho 2 tréningy týždenne v telocvični resp. na ihrisku (gymnastické cvičenie, úpolové hry, základy silového tréningu, posilňovanie vlastnou váhou, cviky pre zdokonaľovanie priestorovej orientácie, cviky na rovnováhu, cvičenia na fit lopte – chôdza, beh, skoky s obratom, zmenami smeru, na lavičke, pohybové a športové hry, štafety, súťaže atď.)
- preferovať skupinovú formu tréningu (rozdelenie podľa úrovne výkonnosti)
- aeróbne zaťaženie vo fáze nácviku
- súťaživá a zábavná forma cvičení (hra = zábava)
- cvičenia v prírode, cykloturistika, plávanie s dôrazom na správne dýchanie
- na rozvoj kolektívneho myslenia, využívať ďalšie kolektívne športy, futbal, basketbal, hokejbal
- každý tréning začínať rozcvičením a po každej tréningovej jednotke zaraďovať kompenzačné cvičenia.

Na absolvovanie tréningových jednotiek využívame ihrisko a telocvičňu ZŠ Pribinova, posilňovňu na zimnom štadióne a samotné okolie zimného štadióna.

Na záver by sme chceli aj touto formou privítať nových zverencov tejto vekovej kategórie **HP** v našom mládežníckom hokejovom klube MŠKM Trebišov a zároveň pozvať ďalších aj do samotného tréningového procesu, kde sa im budú odborne venovať kvalifikovaní tréneri.

Tréner 5. a 4. ŠHT Šalata Igor