

Obsah

| | |
|--|----|
| 1. Suchá kondiční příprava v hokeji | 4 |
| 1.1 Nespecifické kondiční testy v profesionálním hokeji..... | 4 |
| 2. Vytrvalost v kondiční přípravě hokejisty | 8 |
| 2.1 Vytrvalostní schopnosti..... | 8 |
| 2.1.1 <i>Aerobní schopnosti (AE)</i> | 8 |
| 2.1.2 <i>Anaerobní vytrvalostní schopnosti (ANE)</i> | 11 |
| 2.2 Trénink vytrvalostních schopností..... | 13 |
| 2.2.1 <i>Metody kontinuální</i> | 13 |
| 2.2.2 <i>Metody intervalové</i> | 16 |
| 2.2.3 <i>Metody opakovací</i> | 18 |
| 3. Flexibilita a hokej | 21 |
| 3.1 Rozvoj flexibility | 22 |
| 3.2 Druhy strečinku..... | 23 |
| 4. Rychlost | 28 |
| 4.1 Dělení rychlosti | 28 |
| 4.2 Faktory limitující rychlost | 30 |
| 4.3 Trénink rychlostních schopností | 32 |
| 5. Síla | 37 |
| 5.1 Metody rozvoje síly | 37 |
| 5.1.1 <i>Rozvoj maximální (absolutní) síly</i> | 39 |
| 5.1.2 <i>Metody rozvoje rychlé síly</i> | 43 |
| 5.1.3 <i>Rozvoj výbušné síly</i> | 45 |
| 5.1.4 <i>Rozvoj statické síly</i> | 46 |
| 5.1.5 <i>Rozvoj vytrvalostní síly</i> | 47 |
| 5.1.6 <i>Alternativní metody rozvoje síly</i> | 52 |
| 5.2 Core training | 54 |
| 5.3 Souběžný trénink | 56 |
| 5.3.1 <i>Adaptace svalstva na souběžný trénink</i> | 58 |
| 5.3.2 <i>Aplikace souběžného tréninku</i> | 58 |
| 6. Koordinace | 60 |
| 6.1 Dělení koordinačních schopností..... | 60 |
| 6.2 Trénink koordinace | 61 |
| 7. Literární zdroje | 63 |
| Příloha: Vybrané cviky silové přípravy | 69 |