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 Aerobní schopnosti (AE) 8
2.1.2 Anaerobní vytrvalostní schopnosti (ANE) 11
2.2 Trénink vytrvalostních schopností 13
2.2.1 Metody kontinuální 13
2.2.2 Metody intervalové 16
2.2.3 Metody opakovací 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 Rozvoj maximální (absolutní) síly 39
5.1.2 Metody rozvoje rychlé síly 43
5.1.3 Rozvoj výbušné síly 45
5.1.4 Rozvoj statické síly 46
5.1.5 Rozvoj vytrvalostní síly 47
5.1.6 Alternativní metody rozvoje síly 52
5.2 Core training 54
5.3 Souběžný trénink 56
5.3.1 Adaptace svalstva na souběžný trénink 58
5.3.2 Aplikace souběžného tréninku 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