

Krok správnym smerom

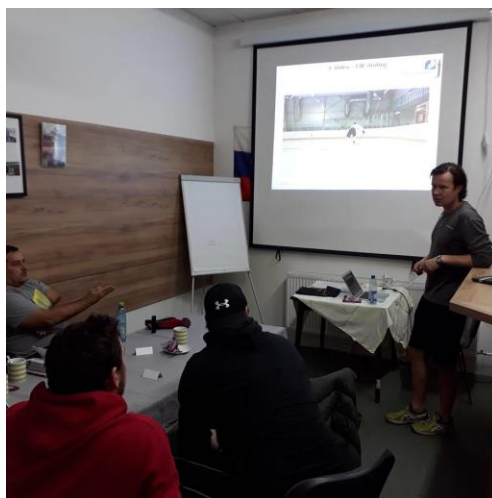
V uplynulých dvoch týždňoch bolo na ľade nášho zimného štadiónu a aj mimo neho často počuť angličtinu. Naši tréneri a hráči mali jedinečnú príležitosť rozšíriť svoje znalosti a schopnosti vďaka dvom 3-dňovým seminárom, ktoré viedli lektori z fínskej firmy Pro



Prospect Ltd. Táto mladá firma sa venuje individuálnemu rozvoju hráčov ľadového hokeja na špičkovej úrovni nielen formou vypracovania a vedenia individuálnych tréningových plánov, ale aj organizovaním špecializovaných sústredení pre profi hráčov. V tomto roku nadviazali spoluprácu s hokejovými klubmi v rôznych častiach Európy, napr. v Nemecku, Švajčiarsku a Dánsku, v ktorých sa podieľajú na zvyšovaní odbornosti klubových trénerov a zručností samotných hráčov s dôrazom na

techniku korčuľovania.

V klube sme si vedomí, že hokej sa neustále zrýchľuje a hráči musia byť schopní reakcie vo veľmi krátkom čase a pod neustálym tlakom protivráča. Preto sme v klube pre trénerov a hráčov pripravili možnosť dozvedieť sa nové poznatky, spoznať odlišné korčuľarske techniky a vyskúšať si ich priamo na ľade. V tomto duchu sa niesli oba semináre určené pre trénerov pod vedením lektorov Eetu Qvista a Markku Paukunena. Obaja sú to bývalí hráči najvyššej fínskej súťaže, dnes tréneri odovzdávajúci svoje skúsenosti, ale aj poznatky z univerzitného výskumu. Jednotlivé dni seminárov boli vyplnené nielen blokmi školení pre našich trénerov, ale lektori viedli aj niektoré tímové tréningy na ľade a suchu družstiev dorastu a ŠHT8 a ŠHT7. Samotným nácvikom korčuľovania, resp. cvičeniam mimo ľadu predchádzalo teoretické vysvetlenie, aby hráči pochopili čo a prečo idú robiť. Sme radi, že väčšina hráčov rozumela lektorom, takže následný preklad z angličtiny bol pre nich len opakovaním a utvrdzovaním počutého.



Na tréningoch na ľade si hráči osvojovali nové techniky korčuľovania. Mimo ľadu si vyskúšali nové cvičenia zamerané na pohyby špecifické pre korčuľovanie. Nebolo to jednoduché, ale hráči to zvládli.

Z úst oboch lektorov často počuli slová ako „details“, „focus“ alebo „concentrate“ či „correctly“. Tie slová naozaj charakterizujú prístup, ktorý od hráčov lektori počas tréningov vyžadovali. A kluboví tréneri v tomto trende budú pokračovať aj v nasledujúcom období. Sme presvedčení, že hráči sa naň adaptujú a budú tak zlepšovať svoje zručnosti.



V decembri máme naplánovaný ďalší seminár zameraný viac na tréningy mimo ľadu, ktoré majú pomôcť lepšie pripraviť hráčov pre korčuľovanie. Veľká časť prípravy hokejistu sa totiž deje mimo ľadu a v tejto oblasti vidíme ešte veľké rezervy.

Záverom pár slov Mgr. Ivana Valacha, hl.trénera HK Iskra Partiánske k realizovaným seminárom: *Videli sme trend a možnosti zlepšenia korčuľovania hráčov na ľade, ale aj na suchu. Pre mňa ako trénera je prínos v tom, že sme si ozrejmili aká cesta v tréningu je tá správna. Týmito seminármi sme my, tréneri, dostali návod na to, čo áno a čo nie. Teraz už nikto nemôže povedať, že nemáme kvalitné prednášky a systém vzdelávania. Kto chce odraziť sa z toho vo svojich tréningoch na suchu a na ľade. V tom vidím najväčší prínos. Teraz je to na každom z nás, aby to bolo implementované do tréningov. A páčilo sa mi aj to, že nás to nakoplo robiť s angličtinou.*

Partizánske, 12.11.2018