

11.09.18r.

Akceptuję.

PODSEKRETARZ STANU

Jan Widera



POLSKI ZWIĄZEK  
HOKEJA NA ŁODZIE

## **Ramowy roczny program szkolenia sportowego Niepublicznej Szkoły Mistrzostwa Sportowego Polskiego Związku Hokeja na Lodzie w Katowicach 2018**

### **Charakterystyka grup szkoleniowych**

W pierwszym półroczu roku 2018, grupy szkoleniowe NSMS PZHL U20 i NSMS PZHL U20 składają się z zawodników rocznika 1999 (15 zawodników/uczniów), rocznika 2000 (13 zawodników/uczniów) i rocznika 2001 (15 zawodników/uczniów). Zawodnicy/uczniowie zostali wyselekcjonowani przez sztab szkoleniowy Kadr Narodowych Juniorów U18 i U20, będący jednocześnie sztabem szkoleniowym NSMS PZHL w Katowicach. Obecni zawodnicy/uczniowie NSMS PZHL w Katowicach, to w zdecydowanej większości wielokrotni reprezentanci Polski w kategoriach juniorów U16 i U18, uczestnicy Mistrzostw Świata U18 (Brasov/Rumunia 2016, Bled/Słowenia 2017) oraz Mistrzostw Świata U20 (Budapeszt/Węgry 2016, Bled/Słowenia 2017).

Podczas kwietniowej (9-11 kwietnia 2018 r.) konsultacji naborowej do NSMS Katowice, planuje się wyselekcjonowanie 16 zawodników z rocznika 2002 oraz uzupełnienie o 1-2 zawodników z rocznika 2001, którzy rozpoczną szkolenie sportowe w drugiej klasie NSMS PZHL w Katowicach Janowie. Jeden – dwóch zawodników z rocznika 2001, którzy nie podnoszą swoich umiejętności sportowych i których perspektywy szkoleniowe są małe, może zostać relegowanych ze szkolenia sportowego w NSMS PZHL Katowice.

Zawodnicy szkoleni w pierwszym półroczu 2018 (głównie z rocznika 1999) prezentują zróżnicowany poziom wyszkolenia technicznego, gdyż część zawodników posiadała braki w tym elemencie hokeja na wcześniejszych etapach szkolenia.

Poziom przygotowania motorycznego jest systematycznie podnoszony, bardzo dobrze prezentują się zawodnicy roczników 1999 i 2000 (drugi i trzeci rok szkolenia w NSMS PZHL). Ciągłe należy jednak kontynuować pracę nad podniesieniem poziomu przygotowania sprawnościowego, poprzez efektywne stymulowanie kluczowych zdolności i umiejętności charakterystycznych dla hokeja na lodzie. Ważne jest umiejętne wykorzystanie zaawansowanych metod, środków, a także trenażerów treningowych. W treningu siły planuje się minimalizację objętości obciążeń maksymalnych i wprowadzenie takich, które będą powodowały niezbędną poprawę tej zdolności. W treningu szybkości, w dalszym ciągu

będą dominować metody i formy klasyczne. Wzrasta objętość treningu wytrzymałości tlenowej, wytrzymałość beztlenowa będzie kształtowana poprzez intensyfikację obciążeń, zdecydowanie zwiększy się udział wykorzystywania metody interwałowej.

Poziom indywidualnego wyszkolenia taktycznego jest również zróżnicowany, braki wykazują zawodnicy szkoleni w NSMS PZHL Katowice pierwszy sezon (rocznik 2001).

Zespołowe przygotowanie taktyczne i indywidualne przygotowanie taktyczne jest mocną stroną zespołów/graczy szkolonych w NSMS PZHL Katowice. Zawodnicy doskonalą zadania i założenia gry w działaniach defensywnych i ofensywnych, które są zbieżne z założeniami i zadaniami taktycznymi zespołów reprezentacyjnych U18 i U20. Program szkoleniowy NSMS PZHL w Katowicach, realizuje sztab szkoleniowy Kadr Narodowych Juniorów U18 i U20. Ciągłe należy jednak doskonalić skuteczność gry obronnej w strefie środkowej i w strefie obronnej, poprawić skuteczność gry w liczebnej przewadze i w liczebnym osłabieniu – kluczowych momentach gry na poziomie mistrzostw świata oraz zwiększyć skuteczność zakończenia akcji w strefie ataku (skuteczność strzelecka).

### Cel sportowy

W sezonie 2017/2018 (pierwsza połowa roku 2018), celem sportowym grupy szkoleniowej SMS PZHL U20, złożonej z zawodników roczników: 1999, 2000, jest udział w rozgrywkach I Ligi (niższa klasa rozgrywkowa), rozegranie 10 spotkań ligowych w sezonie zasadniczym oraz udział w finałowych rozgrywkach polsko-czeskiej ligi SILESIA BISSET CUP 2018 (sezon zasadniczy i Play Off – 6 meczów).

Celem sportowym grupy szkoleniowej SMS PZHL U18, złożonej z zawodników roczników: 2000, 2001, jest udział w rozgrywkach I Ligi (niższa klasa rozgrywkowa), rozegranie 10 spotkań ligowych oraz rozegranie 4 spotkań w ramach rozgrywek polsko-czeskiej ligi SILESIA BISSET CUP 2018 (sezon zasadniczy).

W okresie trwania Turnieju Finałowego Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży (27 lutego-4 marca 2018), zawodnicy roczników: 2000, 2001 szkoleni w NSMS PZHL Katowice, zostają zwolnieni i będą reprezentować swoje macierzyste kluby. Wszyscy zawodnicy szkoleni w NSMS PZHL Katowice, zostają zwolnieni na okres Turnieju Finałowego Mistrzostw Polski Juniorów Starszych (13 – 18 marca 2018).



W sezonie 2018/2019 (druga połowa roku 2018), celem sportowym grupy szkoleniowej SMS PZHL U20, złożonej z roczników: 2000, 2001, jest udział w rozgrywkach Polskiej Hokej Ligi (najwyższa klasa rozgrywkowa). Zespół ten uzupełniliby również absolwenci NSMS PZHL Katowice (zawodnicy z rocznika 1999 oraz zawodnicy przewidywani do udziału w grudniowych Mistrzostwach Świata Juniorów U20 Dywizji IB, szkoleni w macierzystych klubach poza szkoleniem grupowym w NSMS PZHL Katowice). Planuje się rozegranie 20 meczów w PHL i kontynuację przygotowania do Mistrzostw Świata U20 podczas grudniowego Bezpośredniego Przygotowania Startowego.

W drugiej połowie 2018 roku (wrzesień – grudzień), grupa szkoleniowa SMS PZHL U18, złożona z zawodników rocznika: 2001, 2002 – nowy nabór (kwiecień 2018), będzie uczestniczyć w rozgrywkach I Ligi (niższa klasa rozgrywkowa). Planuje się rozegranie 24 spotkań ligowych oraz rozegranie około 6 spotkań w rozgrywkach polsko-czeskiej ligi SILESIA BISSET CUP 2019 (sezon zasadniczy).

### **Prognozy wynikowe**

Zespołom szkolonym w NSMS PZHL Sosnowiec/Katowice, nie wyznacza się zadań wynikowych w rozgrywkach ligowych. Celem jest podnoszenie poziomu sportowego szkolonych zawodników, przygotowanie do startu w Mistrzostwach Świata Juniorów U20 i U18 oraz przygotowanie do gry na etapie mistrzowskim (zespoły seniorskie). W okresie szkolenia zawodnicy zmieniają grupy szkoleniowe, w miarę czynionych postępów.

Planuje się osiągnięcie następujących efektów w zakresie szkolenia sportowego zawodników/uczniów NSMS PZHL Katowice:

- Dokonanie prawidłowego naboru i selekcji (9-11 kwietnia 2018 r.) zawodników z rocznika: 2002, do pierwszej klasy NSMS PZHL Katowice (16 zawodników).
- Dokonanie selekcji i naboru uzupełniającego do drugiej klasy NSMS PZHL Katowice (1-2 zawodników z rocznika 2001).
- Zakwalifikowanie się 25-30 zawodników/uczniów NSMS PZHL Katowice do szerokiej Kadry Narodowej Juniorów U18 (roczniki: 2000, 2001 - 53 zawodników).
- Zakwalifikowanie się 10-15 zawodników/uczniów NSMS PZHL Katowice do udziału w kwietniowych (1-7 kwietnia 2018) Mistrzostwach Świata Juniorów U18 Dywizji IIA w Tallinnie/Estonia (roczniki: 2000, 2001).
- Zakwalifikowanie się 20-25 zawodników/uczniów/absolwentów NSMS PZHL Katowice do szerokiej Kadry Narodowej Juniorów U20 (roczniki: 1999, 2000, - 52 zawodników).

- Zakwalifikowanie się 12-15 zawodników/uczniów/absolwentów NSMS PZHL Katowice do udziału w grudniowych (termin i miejsce do ustalenia podczas majowego Kongresu IIHF w Kopenhadze/Dania) Mistrzostwach Świata Juniorów U20 Dywizji IB (roczniki: 1999, 2000, 2001).
- Zakwalifikowanie się 3-5 zawodników/uczniów/absolwentów NSMS PZHL do szerokiej Kadry Narodowej Seniorów (75 zawodników).

### **Cel szkoleniowy**

1. **Rozwijanie i utrzymanie osiągniętego na wcześniejszych etapach szkolenia poziomu sprawności ogólnej.**
2. **Poszerzanie i doskonalenie poziomu sprawności specjalnej będącej bazą do osiągnięcia mistrzostwa sportowego.**
3. **Nauczanie i doskonalenie:**
  - **Indywidualnych umiejętności technicznych:**
    - Nauczanie i doskonalenie techniki jazdy - głównie zwrotności, umiejętności płynnego przejścia z jazdy przodem do jazdy tyłem, jazda na przekładance, jazda tyłem – obrońców, technika podania i przyjęcia krążka, technika kontroli krążka.
    - Nauczanie i doskonalenie umiejętności strzeleckich (doskonalenie skuteczności strzeleckiej).
    - Trening indywidualny (bramkarze, obrońcy, napastnicy) – doskonalenie specjalistycznych umiejętności technicznych.
  - **Indywidualnych umiejętności taktycznych:**
    - Czynności indywidualne w ataku (nauczanie i doskonalenie uwalniania się zawodnika z krążkiem, nauczanie i doskonalenie uwalniania się zawodnika bez krążka, gra w strefie podbramkowej: zasłanianie, dobijanie, synchronizacja ruchu w strefie ataku – timing, indywidualny pojedynek z bramkarzem).
    - Czynności indywidualne w obronie (nauczanie i doskonalenie krycia zawodnika z krążkiem – aktywne bronienie, podjazd pod zawodnika z krążkiem, odbieranie krążka, gra ciałem, nauczanie i doskonalenie krycia zawodnika bez krążka – krycie strefowe, bliskie krycie 1 – 1,



krycie pozycyjne – z odstępem, doskonalenie blokowania strzałów – różnymi sposobami i technikami.

- Trening indywidualny (bramkarze, obrońcy, napastnicy) – doskonalenie specjalistycznych umiejętności taktycznych.

- **Zespołowych umiejętności taktycznych i współdziałania podczas gry:**

1. Poprawienie i doskonalenie gry obronnej w strefie obrony:
  - Gra 3 – 3 na małej przestrzeni przed bramką.
  - Gra 5 – 5 w strefie obronnej.
  - Współpraca środkowego napastnika i pary obrońców.
  - Gra obronna w strefie obrony tzw., złamanego skrzydłowego ”.
  - Wybieranie prawidłowej pozycji obronnej oraz „szukanie” tzw. „swojego wolnego zawodnika”.
2. Skuteczne krycie skrzydłowych w strefie środkowej oraz współpraca z obrońcami.
3. Powrót do strefy obronnej (backchecking) oraz wybieranie wolnego, najbliższego zawodnika.
4. Doskonalenie gry w przewadze i osłabieniu (w strefie ataku/ w strefie obronnej/ na całej tafli) oraz aktywny pressing najbliższego zawodnika celem odzyskania krążka – na całej tafli.
5. Nauczanie i doskonalenie gry w liczebnym osłabieniu: 4 – 5, 3 – 4, 3 – 5 w strefie obronnej.
6. Nauczanie i doskonalenie gry w liczebnej przewadze: 5 – 4, 5 – 3; 4 – 3 w strefie ataku.
7. Nauczanie i doskonalenie gry w sytuacjach specjalnych: 6 – 5, 6 – 4, 6 – 3.
8. Podniesienie skuteczności obrony strzałów przez bramkarzy – trening indywidualny.
9. Doskonaleniem skuteczności wykonywania rzutów karnych.

**4. Wykorzystania opanowanych umiejętności techniczno – taktycznych podczas gry.**

**5. Diagnoza zaawansowania technicznego i taktycznego poszczególnych zawodników i drużyny.**

**6. Przekaz wiadomości:**

- Z zakresu taktyki gry.
- Analiza rozegranych meczów.
- Opanowanie umiejętności doboru odpowiednich ćwiczeń ruchowych podczas przerw w pracy treningowej, celem przeciwdziałania zmęczeniu i znużeniu.

**Cel wychowawczy**

1. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
3. Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.
4. Wyrabianie u zawodników nawyku kontrolowania własnych zachowań, panowania nad sobą w trakcie walki sportowej i podczas treningu.
5. Egzekwowanie rzetelnego wywiązywania się ze swoich zadań indywidualnych i zespołowych.
6. Rozwijanie inwencji twórczej podczas rozwiązywania zadań techniczno – taktycznych na lodowisku.
7. Kształtowanie poczucia lojalności, solidarności wobec członków zespołu, przy jednoczesnym uświadomieniu sobie ich granic.



## **Program szkolenia**

### **1. Sprawność motoryczna**

Kształtowanie sprawności motorycznej podporządkowane jest okresom treningowym w rocznym cyklu szkoleniowym. Metody i środki są ściśle związane ze specjalistycznym treningiem hokejowym.

### **2. Trening ogólnorozwojowy**

Trening ogólnorozwojowy oparty jest na nabytych wcześniej umiejętnościach z zakresu innych dyscyplin sportu. Realizowany w okresie przejściowym i okresie przygotowania ogólnego oraz w części wstępnej treningów w okresie przygotowania specjalnego (realizowany podczas akcji szkoleniowych Kadr Narodowych U18 i U20) – w okresie startowym (szkolenie w ramach NSMS PZHL Katowice, zgrupowania i konsultacje szkoleniowe Kadr Narodowych U18 i U20).

### **3. Trening specjalistyczny**

#### **a) Jazda na łyżwach**

- Doskonalenie umiejętności wszechstronnej techniki jazdy przodem i tyłem.
- Doskonalenie specjalistycznej techniki jazdy bramkarza.
- Ćwiczenia doskonalące technikę specjalistycznej jazdy napastników i obrońców.

#### **b) Indywidualne czynności napastnika**

- Podczas gry w ataku:
  - Doskonalenie uwalniania się bez krążka, zmianą kierunku i szybkości jazdy.
  - Doskonalenie uwalniania się z krążkiem, w sytuacjach: 1-1 i 2-2.
  - Umiejętność „osłony – ochrony” krążka w pojedynkach 1-1 przy bandzie i w rogach lodowiska.
  - Doskonalenie techniki podania i przyjęcia krążka w jeździe, z przyspieszeniem jazdy.
  - Doskonalenie techniki i umiejętności podania krążka nogą, kijem, ręką – po lodzie (w strefie obronnej) podczas kontaktu z przeciwnikiem.
  - Umiejętność dynamicznego wejścia do strefy strzeleckiej i wytworzenie pozycji strzeleckiej, podczas kontaktu z przeciwnikiem.

- Doskonalenie techniki strzałów po zwodzie.
- Doskonalenie techniki strzałów po podaniu krążka (bez przyjęcia).
- Podczas gry w obronie:
  - Doskonalenie aktywnej gry obronnej w strefie ataku, strefie środkowej i strefie obronnej.
  - Krycie strefy.
  - Indywidualne krycie wskazanego przeciwnika w strefie środkowej i strefie obronnej.
  - Umiejętność obrony strzałów w przykłęku na jedno kolano oraz ślizgiem.
  - Umiejętność blokowania strzałów kijem.

c) Indywidualne czynności obrońcy

- Podczas gry w ataku:
  - Doskonalenie szybkiego opanowania, odzyskania krążka w strefie obronnej.
  - Uwalnianie się przez wykonanie zwodu, „otoczenia się” w strefie ataku, za bramką oraz w rogach lodowiska.
  - Doskonalenie szybkiego oraz odpowiednio zsynchronizowanego rozpoczęcia szybkiego ataku – celnym podaniem po odzyskaniu krążka w strefie obronnej i strefie środkowej.
  - Doskonalenie techniki strzału (narzucenia krążka pod bramkę) z linii niebieskiej w strefie ataku.
  - Doskonalenie techniki strzału: po lodzie, na kij współpartnera, w strefę podbramkową.
  - Nauczanie i doskonalenie techniki podania krążka na lodem.
  - Doskonalenie techniki strzału po zwodzie, z linii niebieskiej.
- Podczas gry w strefie obronnej:
  - Doskonalenie krycia strefy w okolicach linii niebieskiej w strefie ataku.
  - Krycie przeciwnika w strefie środkowej.
  - Krycie przeciwnika i krycie strefy w okolicach linii niebieskiej w strefie obronnej.
  - Krycie zawodnika i krycie strefowe pod własną bramką.



- Gra w pojedynkach 1-1 w strefie obronnej, neutralizowanie kija przeciwnika w sektorze podbramkowym.
- Umiejętność obrony strzałów w przykłęku na jedno kolano oraz ślizgiem.
- Umiejętność blokowania strzałów kijem.

d) Czynności bramkarza

- Podczas gry w ataku:
  - Nauczanie i doskonalenie rozpoczęcia szybkiego ataku - celnym podaniem krążka, po przechwyceniu krążka wstrzelonego do strefy obronnej.
  - Nauczanie i doskonalenie techniki podania krążka kijem, nogą, ręką po obronie strzału.
- Podczas gry w obronie:
  - Doskonalenie techniki jazdy na łyżwach, przemieszczanie się, przyjmowanie pozycji do obrony strzałów.
  - Nauczanie i doskonalenie umiejętności skracania kąta strzału.
  - Obrona strzałów kijem, ciałem – ustawieniem, rękami, nogami w staniu, kłęku, rozkłęku i ślizgiem.
  - Gra bramkarza przy zakrytym polu widzenia przez przeciwników i partnerów.
  - Odbijanie i przechwytywanie krążka przy podaniach i próbach ogrania.

e) Współpraca zespołu

- Podczas gry w ataku:
  - Podaj i jedź.
  - Podanie krążka do tyłu.
  - Pozostawienie krążka,
  - Krzyżowanie.
  - Wykonanie zaślony.
  - Podanie krążka na wolne pole.
  - Wstrzelenie krążka do strefy ataku.

- Podczas gry w obronie:
  - Przekazywanie.
  - Zdwojenie.
  - Odstępowanie.

f) Systemy gry

- Podczas gry w ataku:
  - Nauczanie i doskonalenie ataku postępującego – rozpoczęcie, rozwinięcie, zakończenie.
  - Nauczanie i doskonalenie szybkiego ataku – rozpoczęcie w strefie obronnej, po przechwycie w strefie środkowej, wytworzenie pozycji strzeleckiej.
  - Nauczanie i doskonalenie gry w liczebnej przewadze – rozpoczęcie na wznowieniu w strefie ataku, wejście do strefy ataku, rozegranie liczebnej przewagi w strefie ataku, wytworzenie pozycji strzeleckiej, zakończenie akcji strzałem celnym, gra w strefie podbramkowej, dobitka, zasłona.
  - Ustawienie i współdziałanie podczas gry na wznowieniach (strefa obronna, strefa środkowa, strefa ataku).
- Podczas gry w obronie:
  - Nauczanie i doskonalenie gry obronnej w strefie obrony (3-3+2-2), umiejętność utrzymania pozycji inside.
  - Nauczanie i doskonalenie gry obronnej w systemie 1 – 2 – 2 z przejściem do gry w systemie 2 – 1 – 2 (strefa środkowa, strefa ataku).
  - Nauczanie i doskonalenie aktywnej gry obronnej w strefie ataku (strefowy pressing) w systemie 2 – 1 – 2.
  - Nauczanie i doskonalenie gry obronnej w liczebnym osłabieniu – rozpoczęcie po przegranym wznowieniu w strefie obronnej, gra obronna w strefie środkowej w systemach: 1 - 3, 2 – 2, aktywna gra obronna w strefie obronnej.
  - Umiejętność zapobiegania dobitką, zmianom kierunków lotu krążka, zasłoną bramkarza.
  - Umiejętność ustawienia i współdziałania podczas gry na wznowieniach (strefa obronna).



g) Nauczanie i doskonalenie gry:

- Gra uproszczona.
- Gra szkolna.
- Gra właściwa.

**Uwagi metodyczno i szkoleniowe**

- Stopniowe zwiększanie obciążeń treningowych w zakresie objętości i intensywności.
- Główny akcent szkolenia położony jest na nabywanie i doskonalenie sprawności specjalnej, decydującej o poziomie sportowym zawodnika.
- W rocznym cyklu treningowym, środki treningowe specjalne i ukierunkowane stanowią 65 – 75% obciążenia treningowego, natomiast środki wszechstronne 25 – 35%.

**Struktura rocznego planu szkoleniowego**  
**Szkoły Mistrzostwa Sportowego**  
**Polskiego Związku Hokeja na Łódzie**  
**w Katowicach Janowie 2018**

**Sezon 2017/2018**

Zawodnicy szkoleni w NSMS PZHL w Katowicach utworzą dwie grupy treningowe: grupę szkoleniową – SMS PZHL U20 tworzą najlepsi zawodnicy roczników: 1999, 2000, 2001 którzy są podstawowymi zawodnikami Kadry Narodowej U20 i U18.

Grupę szkoleniową – SMS PZHL U18 tworzą zawodnicy roczników: 2000, 2001, którzy nie uczestniczą w przygotowaniach do Mistrzostw Świata Juniorów U 18 Dywizji IIA w Tallinnie/Estonia (1-7 kwietnia 2018).

**I. Okres startowy**

**(2 stycznia – 10 kwietnia 2018)**

Szkolenie sportowe w okresie startowym będzie zawierać i zabezpieczać: nauczanie i doskonalenie elementów techniki i taktyki wymienionych w okresie przygotowania specjalnego, ze zwróceniem szczególnego nacisku na podniesienie poziomu przygotowania technicznego. Duży nacisk położony będzie na nauczanie i na trening specjalny z przeważającą ilością ćwiczeń będących fragmentami gry. Celem treningu specjalnego będzie eliminowanie niedostatków, które wyniknęły podczas rozgrywanych meczów ligowych.

Model mikrocykla „startowego” grup szkoleniowych NSMS PZHL Katowice, będzie zdecydowanie inny niż rutynowy mikrocykl zespołów występujących w rozgrywkach Polskiej Hokej Ligi oraz I Ligi. Grupa szkoleniowa NSMS PZHL U20, będzie przygotowywana do lutowego zgrupowania szkoleniowego w Warszawie (12-15 lutego 2018 r.) oraz udziału w zawodach krajowych: Turniej Czterech Narodów w Warszawie (16-18 lutego 2018 r.) z udziałem reprezentacji: Białorusi U17, Ukrainy U18 i Węgier U18. Po zakończeniu turnieju hokejowego w Warszawie, zawodnicy szkoleni w NSMS PZHL Katowice (roczniki: 1999, 2000) zostaną zwolnieni do macierzystych klubów, aby reprezentować barwy macierzystych klubów w Turnieju Barażowym do Mistrzostw Polski Juniorów (23-25 lutego 2018 r.) oraz podczas Turnieju Finałowego Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży (27 lutego-4 marca 2018) w Sanoku (grupy eliminacyjne, półfinały i finał).

W terminie: 13-18 marca 2018 roku, zawodnicy roczników: 1999, 2000, 2001, zostaną zwolnieni do macierzystych klubów i będą uczestniczyć w Turnieju Finałowym Mistrzostw Polski Juniorów Starszych w Jastrzębiu Zdrój.

Okres Bezpośredniego Przygotowania Startowego (realizowanego w ramach akcji szkoleniowych Kadry Narodowej U18) rozpocznie się 19 marca 2018. W terminie: 1-7 kwietnia 2018, zostaną rozegrane Mistrzostwa Świata Juniorów U18 Dywizji IIA w Tallinnie/Estonia.

Bezpośrednie Przygotowanie Startowe KN Juniorów U18 w Katowicach i Tallinnie/Estonia zakłada się następującą organizację przygotowań do Mistrzostw Świata Juniorów U18 w Tallinnie/Estonia:

- 19-22 marca 2018 (I mikrocykl przygotowania specjalnego w Katowicach).
- 20 marca 2018 (badania diagnostyczne/monitoring w Katowicach).
- 23 marca 2018 (mecz kontrolny z HC RT TORAX Poruba Ostrava w Ostrawie Porubie/Czechy).
- 24-27 marca 2018 (II mikrocykl przygotowania specjalnego w Katowicach).
- 27 marca 2018 – (badania diagnostyczne/monitoring w Katowicach).
- 28-31 marca 2018 – (mikrocykl szlifujący w Tallinnie/Estonia).
- 29 marca 2018 – (mecz międzypaństwowy: Wielka Brytania U18 – Polska U18 w Tallinnie/Estonia).



W kwietniowych Mistrzostwach Świata Juniorów U18 Dywizji IIA, które będą rozgrywane w Tallinnie/Estonia, będą rywalizowały następujące reprezentacje:

1. Polska
2. Estonia
3. Litwa
4. Korea Południowa
5. Wielka Brytania
6. Australia

Grupa szkoleniowa NSMS PZHL U18, będzie realizowała zadania szkoleniowe okresu startowego występując w rozgrywkach I Ligi oraz w rozgrywkach polsko-czeskiej ligi SILESIA BISSET CUP 2018. Podobnie, jak zawodnicy grupy szkoleniowej NSMS PZHL U20, zostaną zwolnieni do macierzystych klubów, aby reprezentować barwy macierzystych klubów w Turnieju Barażowym do Mistrzostw Polski Juniorów (23-25 lutego 2018 r.) oraz podczas Turnieju Finałowego Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży (27 lutego-4 marca 2018) w Sanoku (grupy eliminacyjne, półfinały i finały).

W terminie: 13-18 marca 2018 roku, zawodnicy roczników: 2000, 2001, zostaną zwolnieni do macierzystych klubów i będą uczestniczyć w Turnieju Finałowym Mistrzostw Polski Juniorów Starszych w Jastrzębiu Zdrój.

Głównym zadaniem szkoleniowym tego okresu będzie doskonalenie umiejętności technicznych, specjalistyczny trening techniczny dla bramkarzy, obrońców i napastników.

## **II. Okres przejściowy**

**(10 kwietnia – 3 maja 2018)**

Rozpoczyna się po zakończeniu Mistrzostw Świata Juniorów U18, a dla części zawodników po zakończeniu Turnieju Finałowego Mistrzostw Polski Juniorów Starszych. Głównym zadaniem tego okresu szkolenia będzie fizyczna i psychiczna regeneracja organizmów młodych zawodników. Obciążenia treningowe stopniowo ulegną obniżeniu (intensywność i objętość). Nastąpi przejście do aktywnego odpoczynku realizowanego w NSMS PZHL Katowice. Usuwane będą skutki ewentualnych przeciążeń treningowych i startowych, leczone kontuzje i urazy.

W okresie tym zawodnicy trzeciej klasy NSMS PZHL Sosnowiec (rocznik: 1999), przygotowujący się do egzaminu maturalnego, będą realizować indywidualny program szkoleniowy, ustalony przez trenera głównego NSMS PZHL Katowice (Davida Legera).

## **Sezon 2018/2019**

Zawodnicy szkoleni od maja 2018 roku, utworzą dwie grupy szkoleniowe: grupa szkoleniowa NSMS PZHL U20, będzie się składała z najlepszych zawodników rocznika: 1999, 2000, którzy będą podstawowymi zawodnikami Kadry Narodowej Juniorów U20.

Drugą grupę szkoleniową NSMS PZHL U18 utworzą zawodnicy roczników: 2001 oraz nowi zawodnicy rocznika 2002, którzy zostaną wyselekcjonowani podczas kwietniowej konsultacji naborowej do NSMS PZHL Katowice.

### **I. Okres przygotowawczy:**

**(4 maja – 1 września 2018)**

#### **- Podokres przygotowania ogólnego.**

**(4 maja – 30 czerwca 2018)**

Zawodnicy szkoleni w NSMS PZHL Katowice będą realizować zadania podokresu przygotowania ogólnego w siedmiu mikrocyklach treningowych.

Główne zadania tego okresu to:

- Osiągnięcie i utrzymanie wysokiego poziomu adaptacji, która pozwoli efektywnie wykonywać zawodnikom ćwiczenia specjalistyczne na lodzie (normą przygotowania funkcjonalnego w obszarze metabolizmu tlenowego jest wartość:  $VO_2 \text{ max } 58\text{-}60 \text{ ml/kg min.}$ ; parametrem mocy beztlenowej kwasomlekowej są wartość testu Wingate: moc maksymalna  $13.7\text{-}14.5 \text{ W / kg.}$ ; praca całkowita  $310\text{-}331 \text{ J /kg.}$ ; mleczan po wysiłku  $11.4\text{-}14.2 \text{ mmol / l}$ ).

Normą wysokiego poziomu adaptacji jest również osiągnięcie wyniku przekraczającego 250 punktów w testach sprawności ogólnej (bateria testów NSMS PZHL).

- Nauczanie i rozwijanie zmysłu taktycznego oraz nawyków gry, poprzez wykorzystanie ćwiczeń ukierunkowanych i gier zmodyfikowanych pod wymagania hokeja na lodzie.
- Przygotowanie psychomotoryczne, oddziaływanie motywacyjne i wychowawcze na zawodników.

Zadania podokresu przygotowania ogólnego realizowane będą w siedmiu mikrocyklach „ogólnie rozwijających”. Trening będzie charakteryzowała duża objętość (15-20 godz. treningowych tygodniowo). Zawodnicy będą kształtować głównie siłowe i wytrzymałościowe zdolności a trening będzie miał charakter rozwijający. Duże znaczenie będą miały ćwiczenia o intensywności tlenowej (O2-40%) oraz praca o intensywności tlenowo - beztlenowej (progowej ANP-30%). Intensywność w zakresie CP (w całości 30%), będzie to głównie trening siłowy chodzi o rozwój siły maksymalnej (około 5%), siły eksplozywnej (około 20%) oraz kształtowanie zdolności szybkościowych (około 5%). Zakłada się dużą objętość zajęć treningowych przy stosunkowo niskiej intensywności w pierwszych czterech mikrocyklach „ogólnie rozwijających”. Założeniem treningu będzie rozwój posiadanego poziomu wytrzymałości ogólnej (zakres energetyczny O2), następnie przechodząc w dalszej fazie treningu do pracy progowej (zakres energetyczny ANP).

Trening siły ukierunkowany będzie na stopniowy przyrost siły ogólnej mięśni (hipertrofia mięśniowa), natomiast w dalszym okresie dominować będzie rozwój siły maksymalnej i eksplozywnej oraz zdolności szybkościowo – siłowych.

W okresie: 4-12 maja 2018 r., planuje się zgrupowanie szkoleniowe w COS OPO Cetniewo, dla zawodników rocznika: 2000, 2001.

### **- Przerwa wakacyjna (29 czerwca – 19 lipca 2018)**

W okresie przerwy wakacyjnej zawodnicy/uczniowie NSMS PZHL będą trenowali wg indywidualnego programu treningowego opracowanego przez sztab szkoleniowy NSMS PZHL Katowice na podstawie wyników testów sprawności ogólnej oraz uczestniczyć w zajęciach szkoleniowych w macierzystych klubach.



**- Podokres przygotowania specjalnego.  
(19 lipca – 31 sierpnia 2018)**

W okresie od 19 lipca do 31 sierpnia 2018 roku, zawodnicy NSMS PZHL Katowice, będą realizować zadania szkoleniowe podczas zgrupowań i konsultacji szkoleniowych Kadry Narodowej Juniorów U20 i U18.

Zadaniem szkoleniowym tego okresu jest odtworzenie i doskonalenie umiejętności technicznych zawodników, utrzymanie oraz kształtowanie poziomu przygotowania fizycznego, nauczanie oraz doskonalenie umiejętności taktycznych, doskonalenie poziomu indywidualnego wyszkolenia taktycznego, selekcjonowanie zawodników pod kątem przydatności do gry w juniorskich reprezentacjach U20 i U18, tworzenie zespołów oraz przygotowanie do startu w Mistrzostwach Świata i rozgrywkach ligowych.

Dominującym aspektem przygotowania fizycznego będzie kształtowanie wytrzymałości specjalnej, poprzez ćwiczenia będące fragmentami gry. Wykorzystywane będą również ćwiczenia kondycyjne na lodzie, rozwijające maksymalne, eksplozywne i wytrzymałościowe zdolności siłowe. Zdecydowana większość obciążenia (40-45% juniorzy U20, 30-35% juniorzy U18) przypadając będzie na pracę o charakterze mieszanym - progowym.

Przygotowanie techniczno-taktyczne obejmować będzie głównie ćwiczenia doskonalące indywidualne czynności w grze, dominować będzie nauczanie i doskonalenie techniki jazdy - głównie zwrotność, przejście z jazdy przodem do jazdy tyłem, jazda na przekładance, jazda tyłem obrońców, technikę podania i przyjęcia krążka, technikę kontroli krążka, nauczanie i doskonalenie umiejętności strzeleckich.

Przygotowanie taktyczne to stopniowe wprowadzanie kombinacji, nauczanie oraz doskonalenie gry w obronie i w ataku, nauczanie i doskonalenie gry w liczebnej przewadze i liczebnym osłabieniu, wykorzystanie gry szkolnej.

W okresie od 19 lipca do 27 sierpnia 2018, planuje się następujące konsultacje i zgrupowania szkoleniowe oraz zawody krajowe i zagraniczne Kadry Narodowej Juniorów U20:

- 19-20 lipca 2018 roku, badania lekarskie i funkcjonalne w COMS Warszawa). Planuje się udział: 28 zawodników i 6 osób współpracujących.
- 21-29 lipca 2018 roku, zgrupowanie szkoleniowe w Krynicy Zdrój (trening specjalistyczny i trening ogólnorozwojowy). Planuje się udział: 28 zawodników i 6 osób współpracujących.

- 21-22 lipca 2018 roku, badania wydolności tlenowej i wydolności beztlenowej w Krynicy Zdrój (współpraca z Instytutem Sportu w Warszawie). Planuje się udział 28 zawodników.
- 3-7 sierpnia 2018 roku, zgrupowanie szkoleniowe w Tychach (trening specjalistyczny i trening ogólnorozwojowy). Planuje się udział: 28 zawodników i 6 osób współpracujących.
- 8-11 sierpnia 2018 roku, zawody zagraniczne w Ostrawie Porubie/Czechy (międzynarodowy turniej hokejowy: Puchar RT TORAX 2017). Celem szkoleniowym jest sprawdzenie poziomu indywidualnych umiejętności hokejowych zawodników oraz umiejętności zespołowych, selekcja zawodników pod kolejnych akcji szkoleniowych KN U20 oraz przygotowanie zespołu do meczów międzypaństwowych: Francja U20 – Polska U20 oraz Polska U20 – Słowenia U20. W zawodach zagranicznych będzie uczestniczyć 28 zawodników i 6 osób współpracujących.
- 13-14 sierpnia 2018 roku, konsultacja szkoleniowa w Tychach (trening specjalistyczny i trening ogólnorozwojowy). Planuje się udział: 23 zawodników i 6 osób współpracujących.
- 15-18 sierpnia 2018 roku, zawody zagraniczne w do ustalenia/Francja (mecze międzypaństwowe: Francja U20 – Polska U20). Celem szkoleniowym będzie sprawdzenie poziomu sportowego, selekcja zawodników pod kątem listopadowych akcji szkoleniowych i grudniowych mistrzostw świata oraz przygotowanie zawodników do udziału w rozgrywkach PHL. W zawodach krajowych będzie uczestniczyć 23 zawodników oraz 6 osób współpracujących.
- 21-24 sierpnia 2018 roku, konsultacja szkoleniowa w Jastrzębiu Zdrój (trening specjalistyczny i trening ogólnorozwojowy). Planuje się udział: 26 zawodników i 6 osób współpracujących.
- 25-26 sierpnia 2018 roku, zawody krajowe w Jastrzębiu Zdrój (mecze międzypaństwowe: Polska U20 – Słowenia U20). Celem szkoleniowym będzie sprawdzenie poziomu sportowego, selekcja zawodników pod kątem listopadowych akcji szkoleniowych i grudniowych mistrzostw świata oraz przygotowanie zawodników do udziału w rozgrywkach PHL. W zawodach krajowych będzie uczestniczyć 26 zawodników oraz 6 osób współpracujących.



W okresie od 23 lipca do 27 sierpnia 2018 roku, planuje się następujące krajowe konsultacje i zgrupowania szkoleniowe oraz zawody krajowe i zagraniczne Kadry Narodowej Juniorów U18:

- 19-20 lipca 2018 roku, badania lekarskie i funkcjonalne w COMS Warszawa. Planuje się udział: 28 zawodników i 6 osób współpracujących.
- 21-30 lipca 2018 roku, zgrupowanie szkoleniowe w COS OPO Giżycko (trening specjalistyczny i trening ogólnorozwojowy). Planuje się udział: 28 zawodników i 6 osób współpracujących.
- 3-5 sierpnia 2018 roku, zgrupowanie szkoleniowe w Jastrzębiu Zdrój (trening specjalistyczny i trening ogólnorozwojowy). Planuje się udział: 28 zawodników i 6 osób współpracujących.
- 6 sierpnia 2018 roku, zawody zagraniczne w Ostrawie Porubie/Czechy: mecz kontrolny: HC RT TORAX Poruba U18-Kadra PZHL U18. Celem szkoleniowym jest sprawdzenie poziomu sportowego, selekcja zawodników oraz przygotowania zespołu do udziału w turnieju Ostrava Cup 2018. Planuje się udział: 28 zawodników i 6 osób współpracujących.
- 7-8 sierpnia 2018 roku, zgrupowanie szkoleniowe w Jastrzębiu Zdrój (trening specjalistyczny i trening ogólnorozwojowy). Planuje się udział: 28 zawodników i 6 osób współpracujących.
- 9-12 sierpnia 2018 roku, zawody zagraniczne w Ostrawie Porubie i Vitkowicach/Czechy (międzynarodowy turniej hokejowy: Ostrava CUP 2018). Celem szkoleniowym jest sprawdzenie poziomu indywidualnych umiejętności hokejowych zawodników oraz umiejętności zespołowych, selekcja zawodników pod kątem Turnieju Nadziei Olimpijskich, przygotowanie do udziału w Turnieju Nadziei Olimpijskich. Planuje się udział: 28 zawodników i 6 osób współpracujących.
- 20-22 sierpnia 2018 roku, konsultacja szkoleniowa w Katowicach (trening specjalistyczny i trening ogólnorozwojowy). Planuje się udział: 26 zawodników i 6 osób współpracujących.
- 23-26 sierpnia 2018 roku, zawody zagraniczne w Budapeszcie/Węgry (Turniej Nadziei Olimpijskich z udziałem reprezentacji: Polska U18, Słowacja U18, Węgry U18, Czechy U17). Celem szkoleniowym jest sprawdzenie poziomu indywidualnych umiejętności hokejowych zawodników oraz umiejętności zespołowych, selekcja zawodników pod kątem przyszłorocznych mistrzostw świata. Planuje się udział: 26 zawodników i 6 osób współpracujących.



## **II. Okres startowy:** **(1 września – 31 grudnia 2018)**

Cześć absolwentów NSMS PZHL w Sosnowcu (zawodnicy rocznika 1999), oraz najzdolniejsi, najbardziej perspektywiczni zawodnicy roczników 1999, 2000, będą tworzyć grupę szkoleniową SMS PZHL U20, która będzie uczestniczyła w rozgrywkach Polskiej Hokej Ligi (najwyższa klasa rozgrywkowa – sezon zasadniczy).

Grupę szkoleniową NSMS PZHL U18, będą tworzyć zawodnicy roczników: 2001, i 2002, którzy rozegrają mecze sezonu zasadniczego w rozgrywkach polskiej I Ligi (niższa klasa rozgrywkowa) oraz w rozgrywkach polsko-czeskiej, juniorskiej ligi U20 SILESIA BISSET CUP.

Szkolenie sportowe w okresie startowym będzie zawierać i zabezpieczać: nauczanie i doskonalenie elementów techniki i taktyki wymienionych w okresie przygotowania specjalnego, ze zwróceniem szczególnego nacisku na podniesienie poziomu przygotowania technicznego. Planuje się w tygodniowym mikrocyklu – miesiące: wrzesień, październik, listopad 2018, dodatkowe zajęcia treningowe na lodzie, mające formę treningu indywidualnego, ukierunkowanego na doskonalenie umiejętności technicznych, skierowanego głównie dla zawodników NSMS PZHL 18 (roczniki: 2001, 2002). Duży nacisk położony będzie na nauczanie i na trening specjalny z przeważającą ilością ćwiczeń będących fragmentami gry. Celem treningu specjalnego będzie eliminowanie niedostatków, które wyniknęły podczas rozgrywanych meczów ligowych.

Model mikrocykla „startowego” grup szkoleniowych NSMS PZHL Katowice, będzie zupełnie inny niż standardowy mikrocykl zespołów występujących w polskiej ekstraklasie seniorów lub w I Lidze. Celem szkoleniowym jest podnoszenie poziomu sportowego szkolonych zawodników, przygotowanie do startu w Mistrzostwach Świata Juniorów U20 i U18 oraz przygotowanie do gry na etapie mistrzowskim (zespoły seniorskie). W okresie szkolenia zawodnicy zmieniają grupy szkoleniowe, w miarę czynionych postępów.

- Planuje się rozegranie 20 spotkań ligowych (PHL) w ramach szkolenia sportowego w NSMS PZHL U20.
- Planuje się rozegranie 24 spotkania ligowych (rozgrywki I Ligi) w ramach szkolenia sportowego NSMS PZHL U18.
- Planuje się rozegranie 6 spotkań ligowych (rozgrywki SILESIA BISSET CUP) w ramach szkolenia sportowego NSMS PZHL U18.

W okresie startowy planuje się następujące akcje szkoleniowe Kadry Narodowej Juniorów U20:

- 6-7 listopada 2018 roku, konsultacja szkoleniowa w Sanoku (trening specjalistyczny i trening ogólnorozwojowy). Planuje się udział: 26 zawodników i 6 osób współpracujących.
- 8-12 listopada 2018 roku, zawody zagraniczne, miejsce: do ustalenia/Ukraina (Turniej Czterech Narodów z udziałem reprezentacji: Ukraina U20, Łotwa U20, Węgry U20, Polska U20). Celem szkoleniowym zawodów zagranicznych w Ukrainie, będzie sprawdzenie poziomu indywidualnych umiejętności hokejowych zawodników oraz umiejętności zespołowych, a także selekcja zawodników pod kątem grudniowych mistrzostw świata. W zawodach zagranicznych będzie uczestniczyć 26 zawodników oraz 6 osób współpracujących.

### **III. Okres Bezpośredniego Przygotowania Startowego (B.P.S.)**

**(1 – 13 grudnia 2018)**

Planuje się przeprowadzenie trzynastodniowego Bezpośredniego Przygotowania Startowego do grudniowych Mistrzostw Świata Juniorów U20 Dywizji I Grupa B, których dokładny termin jest uzależniony od decyzji majowego Kongresu IIHF w Kopenhadze/Dania (PZHL będzie aplikował o organizację zawodów mistrzowskich U20 w Polsce), zakłada się następującą organizację przygotowań do mistrzostw świata:

- 1-8 grudnia 2018 roku, zgrupowanie szkoleniowe w Jastrzębiu Zdrój (mikrocykle przygotowania specjalnego: trening specjalistyczny i trening ogólnorozwojowy oraz badania wydolnościowe i monitoring obciążeń treningowych). Planuje się udział: 26 zawodników i 6 osób współpracujących.
- 9-13 grudnia 2018 roku, zgrupowanie szkoleniowe w Krynicy Zdrój (mikrocykl kontrolno-szlifujący: trening specjalistyczny i trening ogólnorozwojowy oraz monitoring obciążeń treningowych). Planuje się udział: 26 zawodników i 6 osób współpracujących.

- 10-11 grudnia 2018 roku, zawody krajowe w Krynicy Zdrój (mikrocykl kontrolny): mecze międzypaństwowe: Polska U20 – Austria U20. Celem szkoleniowym meczów międzypaństwowych, jest sprawdzenie poziomu indywidualnych umiejętności hokejowych zawodników oraz umiejętności zespołowych, a także selekcja zawodników pod mistrzostw świata. W zawodach krajowych będzie uczestniczyć: 26 zawodników oraz 6 osób współpracujących.

Polski Związek Hokeja na Lodzie, planuje w dniach: 14-22 grudnia 2018 roku (dokładna data i miejsce zostaną ustalone podczas majowego Kongresu IIHF w Kopenhadze/Dania) organizację Mistrzostwa Świata Juniorów U20 Dywizji IB, w Krynicy Zdrój. W zawodach mistrzowskich będą rywalizowały następujące reprezentacje:

1. Węgry
2. Polska
3. Słowenia
4. Ukraina
5. Słowenia
6. Japonia



Planuje się następujące akcje szkoleniowe Kadry Narodowej Juniorów U18 w okresie startowym:

- 5-8 listopada 2018 roku, zgrupowanie szkoleniowe w Krynicy Zdrój (trening specjalistyczny i trening ogólnorozwojowy). Planuje się udział: 26 zawodników i 6 osób współpracujących.
- 9-12 listopada 2018 roku, zawody zagraniczne w Kijowie/Ukraina: mecze międzypaństwowe: Ukraina U18 – Polska U18. Celem szkoleniowym tych zawodów, jest sprawdzenie poziomu indywidualnych umiejętności hokejowych zawodników oraz umiejętności zespołowych, selekcja zawodników pod kątem przyszłorocznych mistrzostw świata, przygotowanie do grudniowego Turnieju Czterech Narodów w Budapeszcie. Planuje się udział: 26 zawodników i 6 osób współpracujących.
- 10-13 grudnia 2018 roku, zgrupowanie szkoleniowe w Warszawie (trening specjalistyczny i trening ogólnorozwojowy). Planuje się udział: 25 zawodników i 6 osób współpracujących.
- 14-17 grudnia 2018 roku, zawody zagraniczne w Mińsku/Białoruś: mecze międzypaństwowe: Białoruś U17 – Polska U18. Celem szkoleniowym tych zawodów, jest sprawdzenie poziomu indywidualnych umiejętności hokejowych zawodników oraz umiejętności zespołowych, selekcja zawodników pod kątem przyszłorocznych mistrzostw świata, przygotowanie do grudniowego Turnieju Czterech Narodów w Budapeszcie. Planuje się udział: 25 zawodników i 6 osób współpracujących.
- 26 grudnia 2018 roku, konsultacja szkoleniowa w Sosnowcu (trening specjalistyczny i trening ogólnorozwojowy). Planuje się udział: 25 zawodników i 6 osób współpracujących.
- 27-30 grudnia 2018 roku, zawody zagraniczne w Budapeszcie/Węgry (Turniej Czterech Narodów z udziałem reprezentacji: Polska U18, Słowenia U18, Węgry U18, Ukraina U18). Celem szkoleniowym tych zawodów, jest sprawdzenie poziomu indywidualnych umiejętności hokejowych zawodników oraz umiejętności zespołowych, selekcja zawodników pod kątem przyszłorocznych mistrzostw świata. Planuje się udział: 25 zawodników i 6 osób współpracujących.

**Kontrola procesu treningowego**  
**Szkoły Mistrzostwa Sportowego**  
**Polskiego Związku Hokeja na Łodzie**  
**w Katowicach 2018**

Kontrola procesu treningowego realizowana w rocznym cyklu treningowym przeprowadzana będzie na trzech poziomach.

- **Kontrola okresowa** - (ocena dokonywana jest po zakończeniu kolejnych okresów treningowych, adekwatnie do zakładanych celów treningowych i zadań szkoleniowych),
  - Rezultat sportowy.
  - Sprawność fizyczna specjalna.
  - Poziom wydolności.

**Okres przygotowania ogólnego:**

- Grupa szkoleniowa NSMS PZHL U20:
  - **14 – 15 maja 2018** – Testy sprawności ogólnej – bateria testów NSMS PZHL (w ramach szkolenia NSMS PZHL Katowice, rocznik: 1999).
  - **18 – 19 czerwca 2018** – Testy sprawności ogólnej – bateria testów NSMS PZHL (w ramach szkolenia NSMS PZHL Katowice, roczniki: 1999, 2000).
- Grupa szkoleniowa NSMS PZHL U18:
  - **7 – 8 maja 2018** – Testy sprawności ogólnej: bateria testów NSMS PZHL (podczas zgrupowania szkoleniowego w COS OPO Cetniewo – roczniki: 2000, 2001).

- **18 – 19 czerwca 2018** – Testy sprawności ogólnej: bateria testów NSMS PZHL (w ramach szkolenia NSMS PZHL Katowice – roczniki: 2000, 2001).

#### **Okres przygotowania specjalnego:**

- Kontrola planowana w ramach akcji szkoleniowych Kadry Narodowej Juniorów U20:
  - **20 lipca 2018** – Badania lekarskie i funkcjonalne w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportu w Warszawie (w ramach konsultacji szkoleniowej KN Juniorów U20 w Warszawie – roczniki: 1999, 2000, 2001).
  - **21-22 lipca 2018** – Badania wydolności tlenowej i beztlenowej (współpraca z Instytutem Sportu w Warszawie) w ramach zgrupowania szkoleniowego KN Juniorów U20 w Krynicy Zdrój – roczniki: 1999, 2000, 2001).
  - **8-11 sierpnia 2018** – Międzynarodowy turniej hokejowy o PUCHAR RT TORAX 2018: rezultat sportowy oraz sprawność fizyczna specjalna (w ramach zawodów zagranicznych KN Juniorów U20 w Ostrawie Porubie/Czechy – roczniki: 1999, 2000, 2001).
  - **16-17 sierpnia 2018** – Kontrolne mecze międzypaństwowe: rezultat sportowy oraz sprawność fizyczna specjalna (w ramach zawodów zagranicznych KN Juniorów U20 w do ustalenia/Francja – roczniki: 1999, 2000, 2001).
  - **25-26 sierpnia 2018** – Kontrolne mecze międzypaństwowe: rezultat sportowy oraz sprawność fizyczna specjalna (w ramach zawodów krajowych KN Juniorów U20 w Jastrzębiu Zdrój – roczniki: 1999, 2000, 2001).
- Kontrola planowana w ramach akcji szkoleniowych Kadry Narodowej Juniorów U18:
  - **20 lipca 2018** – Badania lekarskie i funkcjonalne w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportu w Warszawie (w ramach konsultacji szkoleniowej KN Juniorów U18 w Warszawie – roczniki: 2001, 2002, 2003).
  - **23-24 lipca 2018** – Testy sprawności ogólnej: bateria testów NSMS PZHL (w ramach zgrupowania szkoleniowego KN Juniorów U18 w COS OPO Giżycko – roczniki: 2001, 2002, 2003).
  - **6 sierpnia 2018** – Mecz kontrolny: rezultat sportowy oraz sprawność fizyczna specjalna (w ramach zawodów zagranicznych KN Juniorów U18 w Ostrawie Porubie/Czechy – roczniki: 2001, 2002, 2003).



- **9-12 sierpnia 2018** – Międzynarodowy turniej hokejowy Ostrava CUP 2018: rezultat sportowy oraz sprawność fizyczna specjalna (w ramach zawodów zagranicznych KN Juniorów U18 w Ostravie Porubie i Vitkowicach – roczniki: 2001, 2002, 2003).
- **23-26 sierpnia 2018** – Międzynarodowy turniej hokejowy (Turniej Nadziei Olimpijskich Państw Wyszehradzkich): rezultat sportowy oraz sprawność fizyczna specjalna (w ramach zawodów zagranicznych KN Juniorów U18 w Budapeszcie/Węgry – roczniki: 2001, 2002, 2003).

#### **Okres startowy:**

- **Wrzesień 2018** (w ramach szkolenia w NSMS PZHL Katowice – zawodnicy/uczniowie roczników: 2000, 2001, 2002).
  - **Wskaźniki morfologiczne, warunki somatyczne:** badania krwi; skład tkankowy; tkanka kostna; tkanka mięśniowa; tkanka tłuszczowa (współpraca z Instytutem Sportu w Warszawie – Program Identyfikacji Talentów).
  - **Wskaźniki antropometryczne:** obwód klatki piersiowej; szerokość ramion; obwód bicepsa; siła dłoni; ruchomość w stawach; obwód uda; obwód podudzia (współpraca z Instytutem Sportu w Warszawie – Program Identyfikacji Talentów).
  - **Badania wydolności tlenowej i beztlenowej:** test VO2 max. oraz testu Wingate (współpraca z Instytutem Sportu w Warszawie – Program Identyfikacji Talentów)
- **Wrzesień 2018** – testy specjalne na lodzie – testy IIHF (w ramach szkolenia NSMS PZHL Katowice – zawodnicy/uczniowie roczników: 2000, 2001, 2002).

Kontrola planowana w ramach akcji szkoleniowych Kadry Narodowej Juniorów U20:

- **9-11 listopada 2018** – Międzynarodowy turniej hokejowy (Turniej Czterech Narodów): rezultat sportowy oraz sprawność fizyczna specjalna (w ramach zawodów zagranicznych KN Juniorów U20 w Kijowie/Ukraina – roczniki: 1999, 2000, 2001).

Kontrola planowana w ramach akcji szkoleniowych Kadry Narodowej Juniorów U18:

- **1-18 lutego 2018** – Międzynarodowy turniej hokejowy (Turniej Czterech Narodów): rezultat sportowy oraz sprawność fizyczna specjalna (w ramach zawodów krajowych KN Juniorów U18 w Warszawie – roczniki: 2000, 2001).
- **10-11 listopada 2018** – Mecze kontrolne: rezultat sportowy oraz sprawność fizyczna specjalna (w ramach zawodów zagranicznych KN Juniorów U18 w Kijowie/Ukraina – roczniki: 2001, 2002, 2003).
- **15-16 grudnia 2018** – Mecze kontrolne: rezultat sportowy oraz sprawność fizyczna specjalna (w ramach zawodów zagranicznych KN Juniorów U18 w Mińsku/Białoruś – roczniki: 2001, 2002, 2003).
- **28-30 grudnia 2018** – Międzynarodowy turniej hokejowy (Turniej Czterech Narodów): rezultat sportowy oraz sprawność fizyczna specjalna (w ramach zawodów zagranicznych KN Juniorów U18 w Budapeszcie/Węgry – roczniki: 2001, 2002, 2003).

- **Kontrola operacyjna** (stosowana w celu przeprowadzenia analizy wskaźników charakteryzujących odpowiedź organizmu sportowca na stosowane obciążenia w mikrocyklu i mezocyklu treningowym. Stanowi podstawę korekty programu treningowego w obydwu wymienionych cyklach treningowych).
  - Kierunek i tempo adaptacji związanych z super – kompensacją.
  - Charakterystyka stanu zmęczenia.
  - Poziom zdolności motorycznych i techniki.

#### **Okres Bezpośredniego Przygotowania Startowego:**

##### **Kadra Narodowa Juniorów U20:**

- **1-2 grudnia 2018** – Badania wydolności beztlenowej: test Wingate (w ramach zgrupowania szkoleniowego KN Juniorów U20 w Jastrzębiu Zdrój – roczniki: 1999, 2000, 2001).
- **1-2 grudnia 2018** – Badania wydolności tlenowej: VO2 max. (w ramach zgrupowania szkoleniowego KN Juniorów U20 w Jastrzębiu Zdrój – roczniki: 1999, 2000, 2001).
- **1-2 grudnia 2018** – Monitoring obciążeń treningowych określający ocenę kondycji zdrowotnej, wykrywanie niedoborów żelaza oraz stanów przemęczenia i przetrenowania (w ramach współpracy z Instytutem Sportu w Warszawie, podczas zgrupowania szkoleniowego KN Juniorów U20 w Krynicy Zdrój – roczniki: 1999, 2000, 2001).
- **10-11 grudnia 2018** – Kontrolne mecze międzypaństwowe: rezultat sportowy oraz sprawność fizyczna specjalna (w ramach zawodów krajowych KN Juniorów U20 w Krynicy Zdrój – roczniki: 1999, 2000, 2001).
- **12 grudnia 2018** – Monitoring obciążeń treningowych określający ocenę kondycji zdrowotnej, wykrywanie niedoborów żelaza oraz stanów przemęczenia i przetrenowania (w ramach współpracy z Instytutem Sportu w Warszawie, podczas zgrupowania szkoleniowego KN Juniorów U20 w Krynicy Zdrój – roczniki: 1999, 2000, 2001).



Kadry Narodowa Juniorów U18:

- **20 marca 2018** – Monitoring obciążeń treningowych określający ocenę kondycji zdrowotnej, wykrywanie niedoborów żelaza oraz stanów przemęczenia i przetrenowania (w ramach współpracy z Instytutem Sportu w Warszawie podczas zgrupowania szkoleniowego KN Juniorów U18 w Katowicach – roczniki: 2000, 2001).
- **23 marca 2018** – Mecz kontrolnym: rezultat sportowy oraz sprawność fizyczna specjalna (w ramach zawodów zagranicznych KN Juniorów U18 w Ostravie Porubie/Czechy – roczniki: 2000, 2001).
- **27 marca 2018** – Monitoring obciążeń treningowych określający ocenę kondycji zdrowotnej, wykrywanie niedoborów żelaza oraz stanów przemęczenia i przetrenowania (w ramach współpracy z Instytutem Sportu w Warszawie podczas zgrupowania szkoleniowego KN Juniorów U18 w Katowicach – roczniki: 2000, 2001).
- **29 marca 2018** – Mecz kontrolnym: rezultat sportowy oraz sprawność fizyczna specjalna (w ramach zawodów zagranicznych KN Juniorów U18 w Tallinnie /Estonia – roczniki: 2000, 2001).

- **Kontrola bieżąca** (stosowana w celu oceny wpływu określonych ćwiczeń oraz ich wzajemnej interakcji na organizm zawodników, pozwala na korektę środków stosowanych w jednostce treningowej pod względem ich rodzaju, intensywności i objętości).
  - Stopień zmęczenia.
  - Sposób wykonania.
  - Charakter wypoczynku.

**Okres przygotowania ogólnego:**

- Monitorowanie częstotliwości tętna 20 – tu szkolonych zawodników, podczas jednostek treningowych kształtujących wydolność tlenową oraz wydolność beztlenową za pomocą sport sterów systemu Polar.

**Okres przygotowania specjalnego:**

- Monitorowanie częstotliwości tętna 20 – tu zawodników reprezentacji, podczas wybranych jednostek treningowych oraz podczas meczy kontrolnych, za pomocą sport sterów systemu Polar.

**Okres startowy:**

- Pomiar w godzinach porannych tętna spoczynkowego celem określenia poziomu wytrenowania.
- Pomiar czasu podczas treningu szybkościowego.
- Określenie siły maksymalnej podczas treningu siłowego.
- Pomiar wagi ciała zawodników (co tydzień).

W mikrocyklu „startowym” dokonuje się analizy meczy ligowych (indywidualna ocena udziału zawodników w meczu oraz ich przydatność dla zespołu w odniesieniu do uzyskanych wyników sportowych).

Podczas oceniania indywidualnego udziału zawodnika podczas meczu, analizie poddaje się następujące umiejętności techniczno – taktyczne:

- Opanowanie wszechstronnej techniki jazdy na łyżwach, kontrolując krążek, będąc w kontakcie z przeciwnikiem.
- Zwody na forhand i backhand, umiejętność stopniowania szybkości, przyspieszenie jazdy na przekładance, zwody pojedyncze i podwójne.
- Wykorzystanie bandy w pojedynkach 1 – 1.
- Umiejętność podania i przyjęcia krążka na pełnej szybkości jazdy.
- Umiejętność uwalniania się od kryjącego przeciwnika – walka o wytworzenie pozycji, sytuacji strzeleckiej.
- Aktywna gra w strefie podbramkowej, dobitki, zmiana kierunku strzału.
- Umiejętność przewidywania, którego przeciwnika „pokryć” w danej sytuacji, podczas gry obronnej.
- Umiejętność krycia przeciwnika – ustawieniem (pozycja inside – w środku) – na linii podania i na linii strzału.
- Aktywna gra obronna w poszczególnych strefach gry.
- Aktywność podczas gry w przewadze i osłabieniu.
- Czynności podczas gry w ataku i podczas gry obronnej w sytuacjach 1 – 1, 2 – 1, 2 – 2, 3 – 1, 3 – 2, 3 – 3.
- Systemy gry obronnej w poszczególnych strefach, zachowanie się na poszczególnych pozycjach, aktywność, skuteczność, efektywność.
- Realizacja zadań według specjalizacji (napastnicy, obrońcy) – współpraca, asekuracja, wymiennosc funkcji.

Dodatkowo ocenia się:

- Umiejętność realizacji indywidualnego treningu dla zniwelowania braków i doskonalenia własnych atutów.



### **Okres Bezpośredniego Przygotowania Startowego:**

#### **Kadra Narodowa Juniorów U20:**

- Pomiar w godzinach porannych tętna spoczynkowego celem określenia poziomu wytrenowania.
- Pomiar czasu podczas treningu szybkościowego.
- Określenie siły maksymalnej podczas treningu siłowego.
- Pomiar wagi ciała zawodników (co 4 dni).

#### **Kadra Narodowa Juniorów U18:**

- Pomiar w godzinach porannych tętna spoczynkowego celem określenia poziomu wytrenowania.
- Pomiar czasu podczas treningu szybkościowego.
- Określenie siły maksymalnej podczas treningu siłowego.
- Pomiar wagi ciała zawodników (co 4 dni).

W okresie Bezpośredniego Przygotowania Startowego dokonuje się analizy rozegranych spotkań kontrolnych (indywidualna ocena udziału zawodników w meczu oraz ich przydatność dla zespołu w odniesieniu do uzyskanych wyników sportowych). Podczas oceniania indywidualnego udziału zawodnika podczas meczu, analizie poddaje się umiejętności techniczno – taktyczne analizowane w okresie startowym. Dodatkowo ocenia się umiejętność realizacji treningu indywidualnego celem zniwelowania braków i doskonalenia własnych atutów.