



PZHL

PROGRAM SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

**(Załącznik: kryteria naboru do oddziałów i szkół sportowych, oddziałów
i szkół mistrzostwa sportowego oraz uwzględnienie obowiązkowego
wymiaru godzin zajęć sportowych)**

Warszawa, czerwiec 2017

Kryteria naboru do oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego

Podstawowe kryteria naboru do oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego w hokeju na lodzie:

- **Blok informacyjny:** który wskazuje pozycję danego zawodnika/ucznia (bramkarz, obrońca-lewy, obrońca-prawy, napastnik-lewoskrzydłowy, napastnik-środkowy, napastnik-prawoskrzydłowy), sposób uchwytu kija (bramkarz-praworęczny, bramkarz-leworęczny, zawodnik-praworęczny, zawodnik-leworęczny), wiek zawodnika/ucznia, wysokość ciała, masę ciała, klub zawodnika/ucznia,
- **Bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony aktualnymi badaniami lekarskimi wykonanymi przez lekarza medycyny sportowej,**
- **Wskaźniki morfologiczne, warunki somatyczne:** badania krwi, skład tkankowy, tkanka kostna, tkanka mięśniowa, tkanka tłuszczowa,
- **Cechy psychofizyczne,**
- **Podatność na stosowane bodźce treningowe,**
- **Tempo rozwoju zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych,**
- **Łatwość i szybkość opanowania zadań techniczno-taktycznych specyficznych dla hokeja na lodzie,**
- **Skuteczność w grze.**

Dotyczy wszystkich kategorii wiekowych.

Warunki somatyczne są kryterium uzupełniającym (nie podstawowym) w doborze i selekcji do oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego w hokeju na lodzie. Przyjęto dwa podstawowe wskaźniki: wysokość i masę ciała. Dokonywany jest także pomiar tkanki tłuszczowej. Wielkość % tkanki tłuszczowej wyznaczana jest na podstawie pomiarów grubości fałdów skórno-tłuszczowych.

Wiek	% tkanki tłuszczowej					
	bardzo wysoki	wysoki	duży	średni	niski	bardzo niski
Mężczyźni						
U16	powyżej 18	18	16	14	12	10
U18	poniżej 20	20	18	16	14	12
U20	powyżej 19	19	17	15	14	12
Seniorzy	powyżej 19	19	17	15	14	12

Kryteria oceny poziomu wydolności tlenowej na podstawie wielkości VO₂max zawodników kwalifikowanych do oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego w hokeju na lodzie.

Wiek	VO ₂ max					
	niedostateczny	niski	dostateczny	dobry	bardzo dobry	wybitny
Mężczyźni						
U16	poniżej 51	53	55	57	60	65
U18	poniżej 53	55	58	62	65	68
U20	poniżej 52	54	57	60	63	66
Seniorzy	poniżej 50	50	55	57	60	65

Kryteria oceny poziomu wydolności beztlenowej na podstawie wielkości wskaźników rejestrowanych w teście Wingate u zawodników kwalifikowanych do oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego w hokeju na lodzie.

Wiek	Wskaźnik	niedostateczny	niski	dostateczny	dobry	bardzo dobry	wybitny
Mężczyźni							
U20	Pmax	poniżej 11	11	12	13	14	15
	WTOT	poniżej 300	300	315	325	335	350
	IF	poniżej 300	30	27	25	22	20
U18	Pmax	poniżej 10	10	11	12	13	14
	WTOT	poniżej 295	295	305	315	325	335
	IF	poniżej 28	28	26	23	20	18
U16	Pmax	poniżej 9	9	10	11	12	13
	WTOT	poniżej 280	280	290	300	315	325
	IF	poniżej 25	25	23	20	17	15

Wartości referencyjne testu IIHF dla zawodników kwalifikowanych do oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego w hokeju na lodzie (I-II klasa szkoły ponadpodstawowej).

Wynik	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4
Wybitny	Poniżej 10.00	Poniżej 11.00	Poniżej 12.30	Poniżej 13.30
Bardzo dobry	10.01-10.30	11.01-11.30	12.31-13.00	13.31-14.00
Dobry	10.31-11.30	11.31-12.30	13.01-14.00	14.01-15.00
Niski	11.31-12.30	12.31-13.30	14.01-15.00	15.01-16.00
Niedostateczny	Powyżej 12.30	Powyżej 13.30	Powyżej 15.00	Powyżej 16.00

Wynik	Test 5	Test 6	Test 7	Test 8
Wybitny	Poniżej 4.30	Poniżej 4.40	Poniżej 5.00	Poniżej 5.10
Bardzo dobry	4.31-4.40	4.40-4.50	5.01-5.10	5.11-5.20
Dobry	4.41-5.00	4.51-5.10	5.11-5.30	5.21-5.40
Niski	5.01-5.15	5.11-5.25	5.31-5.45	5.41-5.55
Niedostateczny	Powyżej 5.15	Powyżej 5.25	Powyżej 5.45	Powyżej 5.55

Wartości referencyjne testu IIHF dla zawodników kwalifikowanych do oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego w hokeju na lodzie (III-IV klasa szkoły ponadpodstawowej).

Wynik	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4
Wybitny	Poniżej 9.00	Poniżej 10.00	Poniżej 11.30	Poniżej 12.30
Bardzo dobry	9.00-9.30	10.00-10.30	11.30-12.00	12.30-13.00
Dobry	9.31-10.30	10.31-11.30	12.01-13.00	13.01-14.00
Niski	10.31-11.30	11.31-12.30	13.01-14.00	14.01-15.00
Niedostateczny	Powyżej 11.30	Powyżej 12.30	Powyżej 14.00	Powyżej 15.00

Wynik	Test 5	Test 6	Test 7	Test 8
Wybitny	Poniżej 4.00	Poniżej 4.00	Poniżej 4.50	Poniżej 4.50
Bardzo dobry	4.01-4.15	4.01-4.15	4.51-4.75	4.51-4.75
Dobry	4.16-4.50	4.16-4.50	4.76-5.00	4.76-5.00
Niski	4.51-4.75	4.51-4.75	5.01-5.15	5.01-5.15
Niedostateczny	Powyżej 4.75	Powyżej 4.75	Powyżej 5.15	Powyżej 5.15

- **Ocena ekspercka przygotowania techniczno-taktycznego, dokonywana na podstawie analizy 3-5 meczów:** ocena prawidłowości podejmowania decyzji przez zawodników podczas gry, umiejętność wykorzystania posiadanych umiejętności technicznych podczas meczów ligowych, ocena aktywności zawodników podczas realizowania zadań meczowych, dokładność wykonania działań techniczno-taktycznych, jakość wykonania działań techniczno-taktycznych,
- **Ocena ekspercka, stanu psychomotorycznego i wolicjonalnego zawodników:** określa się pewność w wykonaniu zasadniczej działalności, reakcje zawodników w ekstremalnych warunkach meczu, woli zwycięstwa (wygranej), wykonanie zadania taktycznego podczas gry.
- **Cechy charakteru i umiejętności, które można należy oceniać podczas procesu naboru i selekcji do oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego w hokeju na lodzie:**
 - Umiejętności indywidualne (jazda na łyżwach, podanie krążka, przyjęcie krążka, strzał, umiejętność wygrywania pojedynku 1 – 1, gra ciałem),
 - Umiejętności zespołowe (taktyka gry w ofensywie, taktyka gry w defensywie, umiejętność gry zespołowej),
 - Cechy umysłowe (inteligencja, czytanie gry, koncentracja),
 - Cechy fizyczne (siła, wytrzymałość, równowaga, zwinność, koordynacja, energia),
 - Cechy emocjonalne (umiejętność samokontroli, cierpliwość, chęci, postawa).

Makrocykl przygotowawczo – selekcyjny I. (Nabór i selekcja)

Cykl treningowy obejmuje szkolenie sportowe dzieci w wieku: 5 – 6 lat.

Dobór dzieci w wieku przedszkolnym prowadzony jest pod kątem selekcji do pierwszych klas sportowych szkoły podstawowej (oddziałów szkolnych). W okresie doboru kandydaci na zawodników klas sportowych (oddziałów szkolnych) biorą udział w następujących zajęciach sportowych, które określają predyspozycje mentalne, osobowościowe, zdrowotne, motoryczne i specjalistyczne.

- **Dobór do grup treningowych prowadzony jest od września do grudnia,**
- **Przyjmowani są wszyscy chętni, których nie dyskwalifikują badania lekarskie,**
- **W pierwszym roku szkolenia, zajęcia sportowe prowadzone są na i poza lodowiskiem od września do kwietnia. Następnie rozpoczyna się okres przygotowania ogólnego realizowany poza lodowiskiem od maja do czerwca i powrót do zajęć na i poza lodowiskiem od września w drugim roku szkoleniowym. Raz w tygodniu planowane są zajęcia z nauki pływania,**
- **Zajęcia sportowe prowadzone są w oparciu o programy i plany szkoleniowe,**
- **Przeprowadzane będą wstępne badania u lekarza ogólnego informujące o stanie zdrowia dziecka,**
- **W rocznym cyklu szkoleniowym planowanych jest: 38 – 40 mikrocykli szkoleniowych,**
- **W tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym realizowane są: 1 – 2 jednostki szkoleniowe,**
- **Średnia długość jednostki szkoleniowej wynosi: 60 min.,**
- **W rocznym cyklu szkolenia zajęcia odbywają się w: 65 – 80 dniach szkoleniowych,**

- **Charakter zajęć jest w dużym stopniu spontaniczny, preferowana jest nauka jazdy na łyżwach, w zajęciach poza lodowiskiem zwracana będzie uwaga na rozwój zwrotności i doskonalenie zdolności ruchowych,**
- **W procesie szkolenia stosowane będą różne formy mini – gier, ze szczególnym uwzględnieniem mini – hokeja, których rolą jest zapoznanie i przygotowanie młodych hokeistów do wykonywania podstawowych czynności meczowych,**
- **Podstawowym celem zajęć szkoleniowych jest pogłębianie zainteresowania dzieci hokejem na lodzie.**

Makrocykl przygotowawczo – selekcyjny II.

Cykl treningowy obejmujący szkolenie sportowe dzieci w wieku 7 – 8 lat.

Uczniami 1 – 2 klas sportowych (oddziałów i szkół sportowych) szkoły podstawowej o profilu hokeja na lodzie są zawodnicy, którzy przeszli okres wstępny selekcji, eliminujący chłopców, którzy ze względów zdrowotnych nie mogą podjąć zajęć szkoleniowych. Należy dążyć do utrzymania jak największej grupy szkoleniowej, na jaką pozwalają warunki treningowe. W etapie przygotowawczo – selekcyjnym II. uczeń klasy sportowej poddawany jest różnorodnym bodźcom dydaktyczno – sportowo – wychowawczym oraz organizacyjnym i zdrowotnym, które mają za zadanie ukształtować podstawowe nawyki do wieloletniego procesu szkolenia sportowego.

- **Zajęcia szkoleniowe prowadzone poza lodowiskiem realizowane są od maja do czerwca, od września do kwietnia szkolenie realizowane jest poza i na lodowisku,**
- **Zakłada się zorganizowanie w sierpniu 14 dniowego letniego obozu sportowego „Sportowe Wakacje”,**
- **Zajęcia sportowe prowadzone są w oparciu o programy i plany szkoleniowe,**
- **Przeprowadzone będą testy sprawności ogólnej i specjalistycznej (październik, kwiecień),**
- **Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (5 prób opisano w pozycji Pilicz S. i wsp. Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej. AWF Warszawa, 2002.):**
 - Bieg na 50 m,
 - Skok w dal z miejsca,
 - Bieg wahadłowy 4x10 m,
 - Siady z leżenia,
 - Skłon tułowia.

- **Testy specjalne na lodzie IIHF, punktacja wg zasad IIHF:**
 - Test 1 – jazda przodem bez krążka (technika jazdy, zwrotność),
 - Test 2 – jazda przodem z krążkiem (technika jazdy, technika kontroli krążka),
 - Test 5 – szybka jazda przodem bez krążka (technika jazdy, szybkość),
 - Test 6 – szybka jazda przodem z krążkiem (technika jazdy, technika kontroli krążka),
 - Test 7 – szybka jazda tyłem bez krążka (technika jazdy tyłem),
 - Test 8 – szybka jazda tyłem z krążkiem (technika jazdy tyłem, technika kontroli krążka),
- **Przeprowadzane będą specjalistyczne badania lekarskie we wrześniu i marcu,**
- **W rocznym cyklu szkoleniowym planowanych jest: 43 – 45 mikrocykli szkoleniowych,**
- **W tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym realizowane są co najmniej: 4 jednostki szkoleniowe ukierunkowane na szkolenie z zakresu hokeja na lodzie (oddziały i szkoły sportowe),**
- **Długość jednostki ukierunkowanej na szkolenie z zakresu hokeja na lodzie wynosi: 60 – 75min.,**
- **W tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym realizowane będą 4 godziny wychowania fizycznego w ramach planu nauczania szkoły podstawowej,**
- **Tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych w oddziałach szkolnych i szkołach sportowych ustala dyrektor szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym szkołę, na podstawie programu szkolenia, uwzględniając poziom umiejętności sportowych zawodników/uczniów,**
- **W rocznym cyklu szkoleniowym zajęcia sportowe odbywają się w: 170 – 180 dniach szkoleniowych,**

- Szkolenie realizowane poza lodowiskiem (maj – czerwiec) składa się z czterech jednostek szkoleniowych (w tym zajęcia sportowe z nauki pływania) realizowanych w mikrocyklu tygodniowym,
- Szkolenie prowadzone na i poza lodowiskiem (wrzesień – kwiecień) opiera się na strukturze: jedna jednostka szkoleniowa poza lodowiskiem (w tym zajęcia sportowe z nauki pływania) i trzy jednostki szkoleniowe na lodzie realizowane w mikrocyklu tygodniowym,
- Charakter zajęć szkoleniowych pozostaje nadal w dużym stopniu spontaniczny. Podczas treningów na lodowisku preferowana jest nauka jazdy na łyżwach oraz nauka podstaw techniki charakterystycznej dla hokeja na lodzie. W zajęciach poza lodowiskiem zwracana będzie uwaga na rozwój gibkości, zwrotności i szybkości (czas reakcji, częstotliwość ruchów) oraz nauczanie podstawowych umiejętności hokejowych,
- Gry stosowane podczas zajęć mają formę zabawową, realizowane są na małej przestrzeni z minimalnym, bezpośrednim kontaktem z przeciwnikiem (np. mini – hokej). Gry rozgrywane poza lodowiskiem są zmodyfikowane na potrzeby hokeja na lodzie (mała przestrzeń, mała ilość graczy – max. 4 osoby, wyłączenie gry ciałem).

III. Makrocykl wstępnego szkolenia sportowego.

Cykl treningowy obejmujący szkolenie sportowe dzieci w wieku 9 – 12 lat.

Uczniami 3 – 6 klas sportowych (oddziałów i szkół sportowych, oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego) szkoły podstawowej o profilu hokeja na lodzie są zawodnicy, wyłonieni w drugim etapie selekcji, przejawiający predyspozycje do szkolenia specjalistycznego w hokeju na lodzie. Posiadający wstępnie ukształtowaną osobowość i psychikę w celu dalszego podnoszenia umiejętności sportowych, zdolności oraz kształtowania nawyków zdrowotnych i wychowawczych, a także kształtowania silnego charakteru.

- **Zajęcia prowadzone poza lodowiskiem realizowane będą od maja do czerwca, od sierpnia do kwietnia szkolenie prowadzone jest poza i na lodowisku,**
- **Zajęcia sportowe prowadzone są w oparciu o programy i plany szkoleniowe,**
- **Przeprowadzone będą testy sprawności ogólnej (maj, czerwiec) i specjalistycznej (wrzesień, kwiecień),**
- **Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (próby opisano w pozycji Pilicz S. i wsp. Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej. AWF Warszawa, 2002.). (Klasy III, IV – 5 prób, podobnie, jak klasy I, II):**
 - Bieg na 50 m,
 - Skok w dal z miejsca,
 - Bieg na 800 m,
 - Siła dłoni,
 - Uginanie rąk w zwisie (podciąganie na drążku),
 - Bieg wahadłowy 4x10 m,
 - Siady z leżenia,
 - Skłon tułowia.

- **Testy specjalne na lodzie IIHF, punktacja wg zasad IIHF. (Klasy III, IV – test nr 1, 2, 5, 6, 7, 8):**
 - Test 1 – jazda przodem bez krążka (technika jazdy, zwrotność),
 - Test 2 – jazda przodem z krążkiem (technika jazdy, technika kontroli krążka),
 - Test 3 – jazda przód – tył bez krążka (technika jazdy, umiejętność przejścia z jazdy przodem do jazdy tyłem),
 - Test 4 – jazda przód – tył z krążkiem (technika jazdy, umiejętność przejścia z jazdy przodem do jazdy tyłem, technika kontroli krążka),
 - Test 5 – szybka jazda przodem bez krążka (technika jazdy, szybkość),
 - Test 6 – szybka jazda przodem z krążkiem (technika jazdy, technika kontroli krążka),
 - Test 7 – szybka jazda tyłem bez krążka (technika jazdy tyłem),
 - Test 8 – szybka jazda tyłem z krążkiem (technika jazdy tyłem, technika kontroli krążka),
 - Test 9 – celność strzału (strzał forhandem).
- **Przeprowadzane będą specjalistyczne badania lekarskie we wrześniu i marcu,**
- **W rocznym cyklu szkoleniowym planowanych jest: 45 – 47 mikrocykli szkoleniowych,**
- **W tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym realizowane są co najmniej: 4 jednostki szkoleniowe ukierunkowane na szkolenie z zakresu hokeja na lodzie,**
- **Długość jednostki ukierunkowanej na szkolenie z zakresu hokeja na lodzie wynosi: 75 – 90 min.,**
- **W tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym realizowane będą 4 godziny wychowania fizycznego w ramach planu nauczania szkoły podstawowej,**

- **Tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych w oddziałach szkolnych i szkołach sportowych oraz oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego ustala dyrektor szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym szkołę na podstawie programu szkolenia, uwzględniając poziom umiejętności sportowych zawodników/uczniów (w oddziałach i szkołach sportowych – co najmniej 10 godzin zajęć sportowych w tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym, w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego – co najmniej 16 godzin zajęć sportowych w tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym),**
- **W rocznym cyklu szkolenia, zajęcia treningowe odbywają się w: 180 – 190 dniach szkolenia,**
- **Szkolenie prowadzone poza lodowiskiem (maj – czerwiec) składa się z trzech jednostek szkoleniowych oraz zajęć sportowych z nauki pływania,**
- **Zajęcia szkoleniowe realizowane na i poza lodowiskiem opierają się na strukturze: jedna jednostka szkoleniowa poza lodowiskiem i trzy jednostki szkoleniowe na lodowisku w tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym,**
- **W tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym planuje się: 2 – 3 dni wolne od zajęć treningowych,**
- **Zakłada się zorganizowanie na początku sierpnia 14 dniowego zgrupowania szkoleniowego „Sportowe Wakacje” oraz w okresie grudzień – luty: 7 dniowe zgrupowanie szkoleniowe w górach. Obydwa zgrupowania szkoleniowe ukierunkowane są na kształtowanie ogólnego przygotowania fizycznego,**
- **W okresie szkolenia odbywającego się na i poza lodowiskiem drużyna powinna rozgrywać jeden mecz w tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym,**

- W szkoleniu realizowanym na lodzie, uwaga skoncentrowana będzie na nauce i doskonaleniu techniki jazdy na łyżwach, technice kontroli krążka, technice podania - przyjęcia krążka, technice strzału oraz indywidualnych czynnościach w grze, a także nauczaniu podstawowych kombinacji taktycznych,
- W szkoleniu realizowanym poza lodowiskiem, uwaga skoncentrowana jest na rozwijaniu szybkości reakcji i częstotliwości ruchów oraz nauczaniu i doskonaleniu umiejętności ruchowych, bez preferowania przygotowania fizycznego. Zadania są realizowane będą głównie poprzez gry. Podobnie jak w poprzednich makrocyklach, stosowane są środki treningowe o bardzo dużym zróżnicowaniu. Mecze rozgrywane będą w formie właściwej w czasie trzech - 20 minutowych tercji (III, IV klasa – Żak Młodszy: trzy - 15 minutowe tercje). Jako uzupełnienie wykorzystywane będą: mini-hokej lub inne gry zespołowe,
- Zakłada się rozegranie 30 meczów, według przepisów IIHF,
- Zakłada się udział w dwóch – trzech młodzieżowych turniejach hokejowych (w tym zagranicznych),
- Najbardziej zdolni, utalentowani zawodnicy selekcjonowani do szkolenia w OSSM,
- Celem sportowym tego etapu szkolenia jest coroczny udział w okręgowych rozgrywkach Żaka Młodszego (III, IV klasa sportowa), Żaka Starszego (V, VI klasa sportowa).

IV. Makrocykl szkolenia ukierunkowanego.

Cykl treningowy obejmujący szkolenie sportowe dzieci w wieku 13 – 14 lat.

Uczniami 7 – 8 klas sportowych (oddziałów i szkół sportowych, oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego) szkoły podstawowej o profilu hokeja na lodzie są zawodnicy wyłonieni w trzecim etapie selekcji (przeprowadzonym po zakończeniu nauki w klasie 6 szkole podstawowej), przejawiający predyspozycje do szkolenia specjalistycznego w hokeju na lodzie, cechujący się silną osobowością i psychiką. Potrafiący określić własny cel dalszej edukacji sportowej oraz ukształtowali nawyki dbałości o rozwój psychofizyczny.

- **Zajęcia prowadzone poza lodowiskiem realizowane są od maja do czerwca, od sierpnia do kwietnia trening prowadzony jest poza i na lodowisku,**
- **Zajęcia sportowe prowadzone są w oparciu o programy i plany szkoleniowe,**
- **Przeprowadzone będą testy sprawności ogólnej (maj, czerwiec) i specjalistycznej (październik, kwiecień),**
- **Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (próby opisano w pozycji Pilicz S. i wsp. Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej. AWF Warszawa, 2002.):**
 - Bieg na 50 m,
 - Skok w dal z miejsca,
 - Bieg na 800 m,
 - Siła dłoni,
 - Uginanie rąk w zwisie (podciąganie na drążku),
 - Bieg wahadłowy 4x10 m,
 - Siady z leżenia,
 - Skłon tułowia.

- **Testy specjalne na lodzie IIHF, punktacja wg zasad IIHF:**
 - Test 1 – jazda przodem bez krążka (technika jazdy, zwrotność),
 - Test 2 – jazda przodem z krążkiem (technika jazdy, technika kontroli krążka),
 - Test 3 – jazda przód – tył bez krążka (technika jazdy, umiejętność przejścia z jazdy przodem do jazdy tyłem),
 - Test 4 – jazda przód – tył z krążkiem (technika jazdy, umiejętność przejścia z jazdy przodem do jazdy tyłem, technika kontroli krążka),
 - Test 5 – szybka jazda przodem bez krążka (technika jazdy, szybkość),
 - Test 6 – szybka jazda przodem z krążkiem (technika jazdy, technika kontroli krążka),
 - Test 7 – szybka jazda tyłem bez krążka (technika jazdy tyłem),
 - Test 8 – szybka jazda tyłem z krążkiem (technika jazdy tyłem, technika kontroli krążka),
 - Test 9 – celność strzału (strzał forhandem).
- **Przeprowadzane będą specjalistyczne badania lekarskie we wrześniu i marcu,**
- **W rocznym cyklu szkoleniowym planowanych jest: 47 mikrocykli szkoleniowych,**
- **W tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym realizowane są co najmniej: 4 jednostki szkoleniowe ukierunkowane na szkolenie z zakresu hokeja na lodzie,**
- **Długość jednostki szkoleniowej wynosi: 75 – 105 min.,**
- **W tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym realizowane będą 4 godziny wychowania fizycznego w ramach ramowego planu nauczania szkoły podstawowej,**

- **Tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych w oddziałach szkolnych i szkołach sportowych oraz oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego ustala dyrektor szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym szkołę na podstawie programu szkolenia, uwzględniając poziom umiejętności sportowych zawodników/uczniów (w oddziałach i szkołach sportowych – co najmniej 10 godzin zajęć sportowych w tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym, w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego – co najmniej 16 godzin zajęć sportowych w tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym),**
- **W rocznym cyklu szkolenia, zajęcia odbywają się w: 225 dniach szkoleniowych,**
- **Szkolenie prowadzone poza lodowiskiem (maj – czerwiec) składa się z czterech jednostek szkoleniowych (zawodnicy uczestniczą w zajęciach sportowych z doskonalenia pływania raz w tygodniu).**
- **Zajęcia szkoleniowe realizowane na i poza lodowiskiem opierają się na strukturze: jedna jednostka szkoleniowa poza lodowiskiem i trzy jednostki treningowe na lodowisku w tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym,**
- **Zakłada się zorganizowanie na początku sierpnia: 14 dniowego zgrupowania szkoleniowego, w okresie grudzień – luty: 10 dniowe zgrupowanie szkoleniowe w górach. Obydwa zgrupowania szkoleniowe ukierunkowane są na kształtowanie ogólnego przygotowania fizycznego,**
- **W okresie szkolenia realizowanego na i poza lodowiskiem zakłada się rozgrywanie dwóch meczów w tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym,**

- **W szkoleniu realizowanym na lodzie, uwaga skoncentrowana będzie na doskonaleniu techniki jazdy na łyżwach, technice kontroli krążka, technice podania-przyjęcia krążka, technice strzału oraz doskonaleniu czynności indywidualnych oraz podstawowych kombinacji taktycznych. Prowadzone będzie nauczanie podstaw systemów gry w obronie i ataku.**
- **W szkoleniu realizowanym poza lodowiskiem, uwaga skoncentrowana będzie na rozwijanie szybkości i zwrotności oraz siły ogólnej i dynamicznej. Stosowane będą metody: ciągła i zmienna o niskiej intensywności. Mecze rozgrywane będą formie właściwej w czasie trzech 20 minutowych tercji. Jako uzupełnienie wykorzystywany będzie mini-hokej lub inne gry zespołowe ukierunkowane pod specyfikę hokeja na lodzie,**
- **Zakłada się rozegranie: 30 – 40 meczów w makrocyklu rocznym,**
- **Zakłada się udział w trzech – czterech młodzieżowych turniejach hokejowych (w tym zagranicznych),**
- **Najbardziej zdolni, utalentowani zawodnicy selekcyjowani będą do Niepublicznej Szkoły Mistrzostwa Sportowego PZHL oraz do Kadry Narodowej Juniorów U16,**
- **Celem sportowym tego etapu szkolenia jest coroczny udział w rozgrywkach okręgowych Młodzików oraz kwalifikowanie się do Finałów Wojewódzkich Mistrzostw Polski Młodzików.**

V. Makrocykl wstępnej specjalizacji.

Cykl treningowy obejmujący szkolenie sportowe młodzieży w wieku 15 – 16 lat.

Uczniami I – II klas sportowych (oddziałów i szkół sportowych, oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego) szkoły ponadpodstawowe są zawodnicy, wyłonieni w kolejnym etapie selekcji (przeprowadzonym po zakończeniu nauki w szkole podstawowej, szkoleniu sportowym w OSSM), którzy dysponują wysokim poziomem sprawności hokejowej oraz roją nadzieję na dalszy rozwój umiejętności sportowych.

- **Zajęcia prowadzone poza lodowiskiem realizowane są od maja do czerwca, od ostatniego tygodnia lipca trening prowadzony jest poza i na lodowisku,**
- **Zajęcia sportowe prowadzone są w oparciu o programy i plany szkoleniowe,**
- **Przeprowadzone są testy sprawności ogólnej (maj, czerwiec) i specjalistycznej (wrzesień, kwiecień) oraz badania wydolnościowe monitorujące poziom przygotowania fizycznego (maj, lipiec, grudzień),**
- **Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (próby opisano w pozycji Pilicz S. i wsp. Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej. AWF Warszawa, 2002.):**
 - Bieg na 50 m,
 - Skok w dal z miejsca,
 - Bieg na 800 m,
 - Siła dłoni,
 - Uginanie rąk w zwisie (podciąganie na drążku),
 - Bieg wahadłowy 4x10 m,
 - Siady z leżenia,
 - Skłon tułowia.

- **Testy specjalne na lodzie IIHF, punktacja wg zasad IIHF:**
 - Test 1 – jazda przodem bez krążka (technika jazdy, zwrotność),
 - Test 2 – jazda przodem z krążkiem (technika jazdy, technika kontroli krążka),
 - Test 3 – jazda przód – tył bez krążka (technika jazdy, umiejętność przejścia z jazdy przodem do jazdy tyłem),
 - Test 4 – jazda przód – tył z krążkiem (technika jazdy, umiejętność przejścia z jazdy przodem do jazdy tyłem, technika kontroli krążka),
 - Test 5 – szybka jazda przodem bez krążka (technika jazdy, szybkość),
 - Test 6 – szybka jazda przodem z krążkiem (technika jazdy, technika kontroli krążka),
 - Test 7 – szybka jazda tyłem bez krążka (technika jazdy tyłem),
 - Test 8 – szybka jazda tyłem z krążkiem (technika jazdy tyłem; technika kontroli krążka),
 - Test 9 – celność strzału (strzał forhandem).
- **Test wydolności tlenowej (warunki laboratoryjne):**

Przeprowadza się test cykloergometryczny wg. programu, w którym zastosowano wysiłki o różnym czasie trwania i różnym przyroście obciążenia. Obciążenie dobiera się indywidualnie na podstawie masy ciała. Testowany zawodnik będzie wykonywał wysiłek do odmowy. Pierwsze trzy stopnie wysiłkowe o czasie pracy 2 minut, będą się charakteryzowały obciążeniem kolejno 1.5, 2.25, 3 W/kg, natomiast kolejne będą trwały 1 minutę, a wzrost mocy będzie następujący: 3.5, 4, 4.5, 5W/kg i dalej o 0.5 W/kg masy ciała badanego. Podczas wysiłku pobiera się krew w celu określenia poziomu stężenia mleczanu przed wysiłkiem, po I części wzrostu obciążenia (w ostatnich 30 s trzeciego 2 min stopnia wysiłkowego) po zakończeniu wysiłku oraz w 4 i 8 min restytucji. Rejestrowane parametry: VO_2 , VE, VCO_2 , HR, praca i moc, stężenie mleczanu we krwi.

- **Test wydolności beztlenowej (Wingate) w warunkach laboratoryjnych:**

Test przeprowadza się zgodnie z procedurą stosowaną w grupach zawodników Czech, Kanady, USA. Badany zawodnik będzie wykonywał wysiłek z obciążeniem dobieranym wg masy ciała. Seniorzy i juniorzy U20 - 10% masy ciała, juniorzy U18 – 9% masy ciała, juniorzy U16 oraz juniorki U18 – 8.5% masy ciała, na cykloergometrze Cyclus-2. Początkowo badany pracuje bez obciążenia w celu uzyskania wymaganej częstości obrotów (100 ob./min). Od tego momentu następuje zadanie obciążenia i początek rejestracji parametrów wysiłku. Rejestrowane parametry: moc maksymalna (W/kg), praca całkowita (J/kg), wskaźnik zmęczenia (%), stężenie mleczanu we krwi (mmol/l). Wskaźnik zmęczenia wyrażono wielkością obniżenia mocy od wartości maksymalnej do minimalnej.
- **Przeprowadzane będą specjalistyczne badania lekarskie we wrześniu i marcu,**
- **W rocznym cyklu szkoleniowym planowanych jest: 49 mikrocykli szkoleniowych,**
- **W tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym realizowanych będzie: 5-8 jednostek szkoleniowych ukierunkowanych na szkolenie z zakresu hokeja na lodzie,**
- **Długość jednostki szkoleniowej wynosi od: 30 min. (np. trening siły poprzedzający trening właściwy na lodowisku) do: 105 min.,**
- **W tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym realizowane będą zajęcia wychowania fizycznego w ramach ramowego planu nauczania szkoły ponadpodstawowej,**

- **Tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych w oddziałach szkolnych i szkołach sportowych oraz oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego ustala dyrektor szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym szkołę na podstawie programu szkolenia, uwzględniając poziom umiejętności sportowych zawodników/uczniów (w oddziałach i szkołach sportowych – co najmniej 10 godzin zajęć sportowych w tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym, w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego – co najmniej 16 godzin zajęć sportowych w tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym),**
- **W rocznym cyklu szkolenia, zajęcia szkoleniowe odbywają się w 270 dniach szkoleniowych,**
- **Szkolenie prowadzone poza lodowiskiem (maj, czerwiec) składa się z pięciu jednostek treningowych. Szkolenie prowadzone na i poza lodowiskiem opiera się na strukturze: 1-2 jednostki treningowe poza lodowiskiem i 4-6 jednostek treningowych na lodowisku w tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym,**
- **Zawodnicy mają: 1-2 dni wolnych od zajęć treningowych w tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym,**
- **Realizowane będą zajęcia regeneracyjne w połączeniu z odnową biologiczną, minimum (60 min.), jeden raz w tygodniu,**
- **Planuje się zorganizowanie w sierpniu: 10 – 14 dniowego zgrupowania szkoleniowego,**
- **W okresie grudzień-styczeń zalecane jest wprowadzenie: 3-4 tygodniowego mezocyklu odbudowującego ogólne przygotowanie fizyczne, ukierunkowanego na kształtowanie wydolności tlenowej oraz zdolności siłowych,**
- **W okresie szkolenia odbywającego się na i poza lodowiskiem drużyna powinna rozgrywać dwa mecze w tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym,**

- **W szkoleniu realizowanym na lodzie, uwaga będzie skoncentrowana na doskonaleniu techniki i szybkości jazdy na łyżwach, siły eksplozywnej (strzały, hamowanie, zwrotność) doskonalenie poszczególnych czynności meczowych i zadań taktycznych. Szczegółe zwrócenie uwagi na pracę wykonywaną w strefie przemian beztlenowych niekwasomlekowych. Nauka i doskonalenie systemu gry w obronie i ataku. Rozgrywane będą mecze kontrolne, gry treningowe, mecze ligowe,**
- **Zakłada się rozegranie: 40-50 meczów w makrocyklu rocznym,**
- **Zakłada się udział w trzech-czterech młodzieżowych turniejach hokejowych (w tym zagranicznych),**
- **Najbardziej zdolni, utalentowani zawodnicy selekcjonowani będą do Kadry Narodowej Juniorów U18,**
- **Celem sportowym tego etapu szkolenia jest coroczny udział w rozgrywkach Centralnej Ligi Juniora Młodszego oraz kwalifikowanie się do Finałów Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych – Finał Olimpiady Młodzieży.**

VI. Makrocykl szkolenia specjalistycznego.

Cykl treningowy obejmujący szkolenie sportowe młodzieży w wieku 17 – 18 lat.

Uczniami III – IV klas sportowych (oddziałów i szkół sportowych, oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego) szkoły ponadpodstawowe są zawodnicy, wyłonieni w ostatnim etapie selekcji, mającym na celu wybranie hokeistów dysponujących wysokim poziomem sprawności hokejowej w grupie rówieśniczej oraz predysponowanych do osiągnięcia w wieku dojrzałym wysokiego stabilnego poziomu umiejętności hokejowych.

- **Zajęcia prowadzone poza lodowiskiem są realizowane od maja do czerwca, od ostatniego tygodnia lipca trening prowadzony jest poza i na lodowisku,**
- **Zajęcia sportowe prowadzone są w oparciu o programy i plany szkoleniowe,**
- **Przeprowadzone będą testy sprawności ogólnej (maj, czerwiec) i specjalistycznej (wrzesień, kwiecień) oraz badania wydolnościowe monitorujące poziom przygotowania fizycznego (maj, czerwiec, sierpień, grudzień),**
- **Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (próby opisano w pozycji Pilicz S. i wsp. Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej. AWF Warszawa, 2002.):**
 - Bieg na 50 m,
 - Skok w dal z miejsca,
 - Bieg na 800 m,
 - Siła dłoni,
 - Uginanie rąk w zwisie (podciąganie na drążku),
 - Bieg wahadłowy 4x10 m,
 - Siady z leżenia,
 - Skłon tułowia.

- **Testy specjalne na lodzie IIHF, punktacja wg zasad IIHF:**
 - Test 1 – jazda przodem bez krążka (technika jazdy, zwrotność),
 - Test 2 – jazda przodem z krążkiem (technika jazdy, technika kontroli krążka),
 - Test 3 – jazda przód – tył bez krążka (technika jazdy, umiejętność przejścia z jazdy przodem do jazdy tyłem),
 - Test 4 – jazda przód – tył z krążkiem (technika jazdy, umiejętność przejścia z jazdy przodem do jazdy tyłem, technika kontroli krążka),
 - Test 5 – szybka jazda przodem bez krążka (technika jazdy, szybkość),
 - Test 6 – szybka jazda przodem z krążkiem (technika jazdy, technika kontroli krążka),
 - Test 7 – szybka jazda tyłem bez krążka (technika jazdy tyłem),
 - Test 8 – szybka jazda tyłem z krążkiem (technika jazdy tyłem; technika kontroli krążka),
 - Test 9 – celność strzału (strzał forhandem).
- **Test wydolności tlenowej (warunki laboratoryjne):**

Przeprowadza się test cykloergometryczny wg. programu, w którym zastosowano wysiłki o różnym czasie trwania i różnym przyroście obciążenia. Obciążenie dobiera się indywidualnie na podstawie masy ciała. Testowany zawodnik będzie wykonywał wysiłek do odmowy. Pierwsze trzy stopnie wysiłkowe o czasie pracy 2 minut, będą się charakteryzowały obciążeniem kolejno 1.5, 2.25, 3 W/kg, natomiast kolejne będą trwały 1 minutę, a wzrost mocy będzie następujący: 3.5, 4, 4.5, 5W/kg i dalej o 0.5 W/kg masy ciała badanego. Podczas wysiłku pobiera się krew w celu określenia poziomu stężenia mleczanu przed wysiłkiem, po I części wzrostu obciążenia (w ostatnich 30 s trzeciego 2 min stopnia wysiłkowego) po zakończeniu wysiłku oraz w 4 i 8 min restytucji. Rejestrowane parametry: VO_2 , VE, VCO_2 , HR, praca i moc, stężenie mleczanu we krwi.

- **Test wydolności beztlenowej (Wingate) w warunkach laboratoryjnych:**

Test przeprowadza się zgodnie z procedurą stosowaną w grupach zawodników Czech, Kanady, USA. Badany zawodnik będzie wykonywał wysiłek z obciążeniem dobieranym wg masy ciała. Seniorzy i juniorzy U20 - 10% masy ciała, juniorzy U18 – 9% masy ciała oraz juniorki U18 – 8.5% masy ciała, na cykloergometrze Cyclus-2. Początkowo badany pracuje bez obciążenia w celu uzyskania wymaganej częstości obrotów (100 ob./min). Od tego momentu następuje zadanie obciążenia i początek rejestracji parametrów wysiłku. Rejestrowane parametry: moc maksymalna (W/kg), praca całkowita (J/kg), wskaźnik zmęczenia (%), stężenie mleczanu we krwi (mmol/l). Wskaźnik zmęczenia wyrażono wielkością obniżenia mocy od wartości maksymalnej do minimalnej.
- **Przeprowadzane będą specjalistyczne badania lekarskie we wrześniu i marcu,**
- **W rocznym cyklu treningowym planowanych jest: 49 mikrocykli treningowych,**
- **W tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym realizowanych będzie: 5-8 jednostek szkoleniowych ukierunkowanych na szkolenie z zakresu hokeja na lodzie,**
- **Długość jednostki treningowej wynosi od 30 min. (np. trening siły poprzedzający trening właściwy na lodowisku) do 120 min.,**
- **W tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym realizowane będą zajęcia wychowania fizycznego w ramach ramowego planu nauczania szkoły ponadpodstawowej,**
- **Tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych w oddziałach szkolnych i szkołach sportowych oraz oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego ustala dyrektor szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym szkołę na podstawie programu szkolenia, uwzględniając poziom umiejętności sportowych zawodników/uczniów (w oddziałach i szkołach sportowych – co najmniej 10 godzin zajęć sportowych w tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym, w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego – co najmniej 16 godzin zajęć sportowych w tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym),**

- W rocznym cyklu szkolenia, zajęcia odbywają się w 280 dniach treningowych,
- Trening realizowany poza lodowiskiem (maj, czerwiec) składa się z pięciu jednostek szkoleniowych, trening realizowany na i poza lodowiskiem opiera się na strukturze: 1-2 jednostki treningowe poza lodowiskiem i 4-6 jednostek treningowych na lodowisku w tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym,
- Zawodnicy mają wolne od zajęć treningowych 1-2 dni w tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym,
- Realizowane będą zajęcia regeneracyjne w połączeniu z odnową biologiczną (minimum 60 min.) 2 – 3 razy w tygodniu,
- Planuje się zorganizowanie w sierpniu: 10 – 14 dniowego zgrupowania szkoleniowego,
- W okresie grudzień-styczeń zalecane jest wprowadzenie: 3 – 4 tygodniowego mezocyklu odbudowującego ogólne przygotowanie fizyczne, ukierunkowanego głównie na kształtowanie wydolności tlenowej oraz zdolności siłowych,
- W okresie treningów realizowanych na i poza lodowiskiem drużyna powinna rozgrywać dwa mecze w tygodniowym mikrocyklu szkoleniowym,
- W treningu realizowanym na lodzie, uwaga powinna być skoncentrowana na doskonaleniu techniki i szybkości jazdy na łyżwach, siły eksplozywnej (strzały, hamowania, zwrotność) doskonalenie poszczególnych czynności meczowych i zadań taktycznych. W przygotowaniu fizycznym, akcenty treningowe skierowane są na rozwój siły maksymalnej i eksplozywnej oraz szybkości. Doskonalenie systemu gry w obronie i ataku, odbywa się podczas meczy kontrolnych oraz gier treningowych,
- W treningu łączone jest nauczanie i doskonalenie działań techniczno-taktycznych z rozwijaniem poziomu przygotowania fizycznego poprzez ćwiczenia specjalne,
- Zakłada się rozegranie: 40-50 meczów w makrocyklu rocznym,
- Zakłada się udział w trzech-czterech młodzieżowych turniejach hokejowych (w tym zagranicznych),

- **Najbardziej zdolni, utalentowani zawodnicy selekcyonowani będą do Kadry Narodowej Juniorów U20,**
- **Celem sportowym tego etapu szkolenia jest coroczny udział w rozgrywkach Centralnej Ligi Juniorów oraz kwalifikowanie się do Finałów Mistrzostw Polski Juniorów Starszych,**
- **Najlepsi zawodnicy biorą udział w treningach i meczach zespołów seniorskich,**

Każdy z wymienionych etapów szkolenia w hokeju na lodzie, posiada odrębne zadanie. Połączone są one jednak zasadniczym celem, osiągnięcia stopniowego wzrostu poziomu umiejętności sportowych, gwarantujących grę w juniorskich reprezentacjach Polski, seniorskiej reprezentacji Polski oraz zespołach Polskiej Ligi Hokejowej.

Wyszkolenie bardzo dobrego hokeisty wymaga 10 – 12 lat. Głównym zadaniem szkoleniowym osiąganym poprzez rozgrywanie meczów przez młodych zawodników, nie jest dążenie do uzyskiwania wysokich wyników przez zespół, ale indywidualne szkolenie hokeistów.