



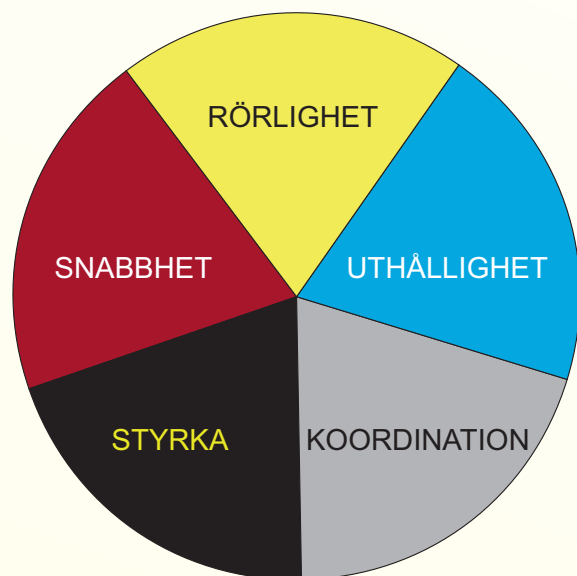
Det är mycket viktigt att man är vältränad för att lyckas som domare. Blir du fort trött i kroppen under en match drabbar det också din koncentrationsförmåga. Detta leder ofta till att du kommer att fatta fler felaktiga beslut under matchernas viktiga slutminuter. Om du kan så träna gärna tillsammans med ett hockeylag på din ort.

Huvudsyftet med den fysiska träningen är:

- Skadeförebyggande
- Öka prestationsförmågan
- Ge ökat självförtroende

De fysiska grundegenskaperna

Vi skiljer på fem olika fysiska grundegenskaper nämligen uthållighet, styrka, snabbhet, koordination och rörlighet.



Inom var och en av dess finns flera olika del- och underegenskaper. De fysiska grundegenskaperna är inbördes beroende av varandra och verkar tillsammans vid idrottsliga prestationer. Betydelsen av respektive egenskap varierar mellan olika idrotter.

Som ishockeydomare behöver du träna allsidigt och det är viktigt att du inte glömma bort någon av grundegenskaperna i din träning. Det går alltså inte att träna renodlat som en sprinter, maratonlöpare, tyngdlyftare eller skidåkare.

Träningstips

➤ Frekvens, aktionssnabbhet

- Skipping mellan klubbor, rep m.m.
- Tripling.
- Hälkick.
- Snabbstepp (framåt-bakåt).
- Hopprep (ett alt. två ben).
- Zick-zack hopp så snabbt som möjligt.
- Olika former av spel (om möjlighet finns).

➤ Testcykelprogram

Snabbhet-frekvens-uthållighet

- (3 ggr) 40 sek snabbt, vila 1 min - 20 sek snabbt, vila 2 min
- (4 ggr) 30 sek snabbt, vila 30 sek - 20 sek snabbt, vila 2 min
- (5 ggr) 20 sek snabbt, vila 15 sek - 20 sek snabbt 5 min lätt avslappnad cykling.

➤ Aerob (konditions) träning.

Långa och korta intervaller och distansträning 15-15 (15 sek arbete - 15 sek vila) under minst 20 minuter). 70-20 (70 sek arbete - 20 sek vila) under minst 20 minuter). FORTS »

Lång intervall, 3-4 min arbete - 1-2 min vila.

Distans: 20 min till flera timmars arbete.

ISHOCKEYANPASSA konditionsträningen.





► Medicinbollprogram med partner

Uppvärmning/Uppmjukning:

- Doppass i brösthöjd under förflyttning.
- Doppass över huvudet - lätta upphopp/fånga.
- Bowlingpass under förflyttning i sidled/framåt.
- Stående med ryggen mot varandra på ca 1m avstånd - lämna bollen till varandra växelvis bakåt över huvudet och mellan benen.
- Som ovan, men lämna bollen runt i sidled. Stå stilla med fötterna - vrid överkroppen.
- Som ovan - men lämna bollen runt i åtta.
- Bredgrenstående på ca 2 m avstånd med ansiktet mot varandra - en har bollen i sträckstående mellan händerna - böjning framåt/nedåt samtidigt som bollen svingas bakåt mellan benen - uppåtrensning. Kast eller överlämning till kamrat. Upp till sträckstående efter varje överlämning.
- Knästående (mjukt underlag) 2-3 m isär. Kasta bollen vid sidan av kompis som tvingas sträcka ut för att nå den - fånga - kullerbytta osv

► Styrka

Med kroppen som belastning:

- Sit-up+vrid (raka och böjda ben).
- "Vindrutetorkaren".
- "Fällkniven".
- Sidlyft (kompis som håller i fötterna).
- Armhävningar (smala-breda på m-bollar.
- Kompisarmhävningar i skottkärreställning.
- "Kålmasken"
- Enbensböj på medicinboll.
- Rullning+enbensuppgång+hopp.

Parövningar. Axelpress (sittande). En som står bakom, arbeta både uppåt och nedåt.

Pararmhävningar. Armhävningar ("Gungan" huvud mot fötter) och skottkärrehopp.

► Exempel på styrkeprogram med vikter

Komplexa programmet 3 rep/set i 5 set.

1. **Knäböj**

75%	85%	90%	95%
8	5-6	4-5	2
2. **Hopp** med stång fr djupt sittläge:
60 % av kv / 5 rep 5 set
3. **Bänkprens:** Maxa för personligt

65%	75%	85%	90%	100%
6-8	5	3	1-2	1
4. **Reverse leg Curl** alt. utfallsknäböj

x kg	+ 20 kg	+ 30 kg	+40 kg (3 set)
6-8	5	3	1-2
5. **Mage-rygg** program enl. flick

► Stretching

(rörlighets) träning

