



**PRZYGOTOWANIE DO  
MECZU  
SERZIWIE NA LORZIE**

## WS PZHL - PRZYGOTOWANIE DO MECZU

Czas do meczu (min)	CZYNNOŚĆ / ĆWICZENIE	Czas (min)
<b>min. 75</b>	Przyjazd na lodowisko	
<b>60</b>	Wszyscy sędziowie w szatni - sprawdzenie sprzętu, rozpoczęcie procedury przygotowania do meczu	15
<b>45</b>	<b>1. Przygotowanie ogólne: podstawowe formy ruchu liniowe i wielokierunkowe</b>	3
	1.1 Bieg przodem - krążenia RR przód/tył, równoległe, naprzemiennie, wymachy RR, skręty tułowia, skip A,C	
	1.2 Krok odstawno-dostawny (bokiem L/P) - wymachy RR, krok skrzyżny (przekładanka)	
	1.3 Trucht przodem - krok odstawno-dostawny, przeskoki z nogi na nogę (łyżwiarz), trucht + kolana rotacja zew. i wew.	1
	<b>2. Aktywacja bioder liniowo i wielokierunkowo (sprzęt: taśmy MINI BAND na kolanach i kostkach)</b>	
	2.1 Marsz bokiem (krok odstawno-dostawny): pozycja wyprostowana, pozycja obniżona 2.2 Marsz pozycja obniżona: przodem i tyłem, wykroki przód + rotacja na nogę wykroczną, wykroki tył + RR nad głowę 2.3 Przysiady z mini band + krok odstawno-dostawny L/ P	
	<b>3. Koordynacja &amp; Intergracja nerwowa - pobudzenie ukł. nerwowego + koordynacja (wysoka intensywność!)</b>	6 - 8
	3.1 W miejscu - Skip bokiem L/P (przez linię) - 30sek pracy / 30 sek odpoczynku (trucht w miejscu)	
	3.2 W miejscu - Jump bokiem L/P (przez linię) - 30sek pracy / 30 sek odpoczynku (trucht w miejscu)	
	3.3 W miejscu - Rotacje przodem (L/P noga przez linię) - 2 x 30sek pracy / 30 sek odpoczynku (trucht w miejscu)	
	3.4 W miejscu - Rotacje z przysiadu (L/P noga przez linię) - 2 x 30sek pracy / 30 sek odpoczynku (trucht w miejscu)	
	3.5 Odcinek 25 m - skip A + powrót C, przyspieszenia + powrót trucht, rozpędzane przeskoki z nogi na nogę (łyżwiarz) + powrót trucht 3.6 Spokojny trucht - 1 minuta	
	<b>4. Mobilność &amp; Stabilność - zwiększanie zakresów ruchu, kontrola motoryczna</b>	5 - 10
	4.1 Wykrok w bok L/ P strona + wykrok w bok LN + zakrok PN (zmiana strony)	
	4.2 Wykrok w przód L/ P Noga + rotacja Ramie wew. oraz zew.	
	4.3 Wykrok kłęczny LN przód + biodro przód + PR nad głowę + skłon boczny w lewo	
	4.4 Wykrok kłęczny LN przód + biodro przód + PR za Lewe kolano + rotacja tułowia za Lewym Ramieniem	
	4.5 Wykrok w przód L/P Noga - stopa pod biodro + RR w przód (zejście na łokcie) + przejścia RR w Lewą i Prawą stronę po podłodze	
	4.6 Siad płotkarski L/P noga z przodu + skręty tułowia w Lewą i Prawą stronę + skłon do wyprostowanej nogi	
	4.7 Postawa stojąca w oparciu o ścianę + wciskanie pięt L/P w podłogę + przyciągnięcie stóp L/P do poślądka + przyciąganie kolan do klatki piersiowej L/P + oparcie stopy na kolanie w półprzysiadzie (odwiedzenie kolana na zew.) L/P	
	4.8 Postawa stojąca tyłem do ściany + rotacje tułowia (oparcie dłoni o ścianę) L/P	
	4.9 Rolowanie (roler karbowany): uda (przód/wew./tył) + łydki + pośladki + plecy	
<b>25</b>	Sędziowie w szatni: ustalenie strategii meczowej, koncentracja	15
<b>4</b>	Sędziowie opuszczają szatnię i udają się w kierunku tafli lodowej - 2'45" przed rozpoczęciem meczu sędziowie wchodzi na лёд	2



**WS PZHL**



**WS PZHL**



# PRZYGOTOWANIE DO MECZU

- ✓ **PRZYJAZD NA LODOWISKO**  
**MINIMUM 75 min. PRZED MECZEM**
- ✓ **SĘDZIOWIE W SZATNI**  
**MINIMUM 60 min. PRZED MECZEM**

# 1. PRZYGOTOWANIE OGÓLNE (3min): podstawowe formy ruchu liniowe i wielokierunkowe

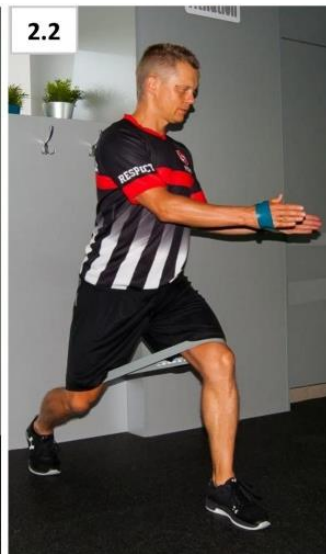
- ✓ 1.1 Bieg przodem - krążenia RR przód/tył, równoległe, naprzemiennie, wymachy RR, skręty tułowia, skip A,C
- ✓ 1.2 Krok odstawno-dostawny (bokiem L/P) - wymachy RR, krok skrzyżny (przekładanka)
- ✓ 1.3 Trucht przodem - krok odstawno-dostawny, przeskok z nogi na nogę (łyżwiarz), trucht + kolana rotacja zew. i wew.

## 2. AKTYWACJA BIODER (1min) liniowo i wielokierunkowo

(sprzęt: taśmy MINI BAND na kolanach i kostkach)

- ✓ **2.1 Marsz bokiem (krok odstawno-dostawny):  
pozycja wyprostowana, pozycja obniżona**
- ✓ **2.2 Marsz pozycja obniżona: przodem i tyłem,  
wykroki przód + rotacja na nogę wykroczną,  
wykroki tył + RR nad głowę**
- ✓ **2.3 Przysiady z mini band + krok odstawno-  
dostawny L/P**

## WS PZHL - PRZYGOTOWANIE DO MECZU



WS PZHL



### 3. Koordynacja & Integracja nerwowa (6-8min) pobudzenie ukł. nerwowego + koordynacja - HIIT

- ✓ 3.1 W miejscu - Skip bokiem L/P (przez linię) - 30sek pracy / 30 sek odpoczynku (trucht)
- ✓ 3.2 W miejscu - Jump bokiem L/P (przez linię) - 30sek pracy / 30 sek odpoczynku (trucht)
- ✓ 3.3 W miejscu - Rotacje przodem (L/P noga przez linię) - 2 x 30sek pracy / 30 sek odpoczynku (trucht)
- ✓ 3.4 W miejscu - Rotacje z przysiadu (L/P noga przez linię) - 2 x 30sek pracy / 30 sek odpoczynku (trucht)
- ✓ 3.5 Odcinek 25 m - skip A + powrót C, przyspieszenia + powrót trucht, rozpędzane przeskoki z nogi na nogę (łyżwiarz) + powrót trucht
- ✓ 3.6 Spokojny trucht - 1 minuta

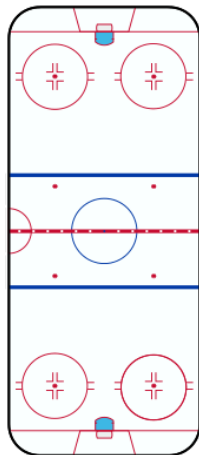






## WS PZHL - PRZYGOTOWANIE DO MECZU

Czas do meczu (min)	CZYNNOŚĆ / ĆWICZENIE	Czas (min)
<b>min. 75</b>	Przyjazd na lodowisko	
<b>60</b>	Wszyscy sędziowie w szatni - sprawdzenie sprzętu, rozpoczęcie procedury przygotowania do meczu	15
<b>50</b>	<b>1. Przygotowanie ogólne: podstawowe formy ruchu liniowe i wielokierunkowe</b>	2
	1.1 Jazda przodem/tyłem - krążenia RR przód/tył, równoległe, naprzemiennie, wymachy RR, skręty tułowia L/P	
	1.2 Jazda przodem tyłem + przekładanka, obroty L/P, zmiany kierunku	
	1.3 Jazda przodem na jednej nodze krawędź wew. i zew. + chamowania	
	<b>2. Aktywacja bioder liniowo i wielokierunkowo</b>	1
	2.1 Jazda przodem - przysiady głębokie, rotacje bioder L/P, wypady/wykroki boczne na L/P noge, wypad w tył noga L/P	
	2.2 Jazda przodem - przyciąganie kolan do klatki piersiowej L/P, przyciąganie tyżwy do poślądka, rotacje zew. i wew kolanami L/P	
	2.3 Jazda przodem - jazad szeroko/wąsko	
	<b>3. Koordynacja &amp; Intergracja nerwowa - pobudzenie ukł. nerwowego + koordynacja (wysoka intensywność!)</b>	7
	3.1 Jazda przodem/tyłem - przyspieszenie pomiędzy liniami niebieskimi	
	3.2 Jazda przodem tyłem + przekładanka - przyspieszenie pomiędzy liniami niebieskimi	
	3.3 Jazda przodem tyłem + zwroty - na liniach, przyspieszenie po zwrocie	
3.4 Jazda tyłem + pivoty (zmiana kierunku jazdy)		
3.5 Jazda przodem/tyłem + chamowania (zmiana kierunku jazdy)		
3.6 Spokojny jazda - 1,2 minuta		
<b>40</b>	<b>4. Mobilność &amp; Stabilność - zwiększanie zakresów ruchu, kontrola motoryczna</b>	5 - 10
	4.1 Wykrok w bok L/ P strona + wykrok w bok LN + zakrok PN (zmiana strony)	
	4.2 Wykrok w przód L/ P Noga + rotacja Ramie wew. oraz zew.	
	4.3 Wykrok klęczny LN przód + biodro przód + PR nad głowę + skłon boczny w lewo	
	4.4 Wykrok klęczny LN przód + biodro przód + PR za Lewe kolano + rotacja tułowia za Lewym Ramieniem	
	4.5 Wykrok w przód L/P Noga - stopa pod biodro + RR w przód (zejście na łokcie) + przejścia RR w Lewą i Prawą stronę po podłodze	
	4.6 Siad płotkarski L/P noga z przodu + skręty tułowia w Lewą i Prawą stronę + skłon do wyprostowanej nogi	
	4.7 Postawa stojąca w oparciu o ścianę + wciskanie pięt L/P w podłogę + przyciągnięcie stóp L/P do poślądka + przyciąganie kolan do klatki piersiowej L/P + oparcie stopy na kolanie w półprzysiadzie (odwiedzenie kolana na zew.) L/P	
	4.8 Postawa stojąca tyłem do ściany + rotacje tułowia (oparcie dłoni o ścianę) L/P	
	4.9 Rolowanie (roler karbowany): uda (przód/wew./tył) + łydki + pośladki + plecy	
<b>min. 20</b>	Sędziowie w szatni: ustalenie strategii meczowej, koncentracja	15
<b>4</b>	Sędziowie opuszczają szatnię i udają się w kierunku tafli lodowej - 2'45" przed rozpoczęciem meczu sędziowie wchodzą na lód	2



**WS PZHL**



**WS PZHL**



# 1. PRZYGOTOWANIE OGÓLNE **NA LODZIE** (2min): podstawowe formy ruchu liniowe i wielokierunkowe

- ✓ 1.1 Jazda przodem/tyłem - krążenia RR  
przód/tył, równoległe, naprzemiennie,  
wymachy RR, skręty tułowia L/P
- ✓ 1.2 Jazda przodem tyłem + przekładanka,  
obroty L/P, zmiany kierunku
- ✓ 1.3 Jazda przodem na jednej nodze krawędź  
wew. i zew. + hamowania

## 2. AKTYWACJA BIODER (1min) **NA LODZIE** liniowo i wielokierunkowo

- ✓ 2.1 Jazda przodem - przysiady głębokie, rotacje bioder L/P, wypady/wykroki boczne na L/P nogę, wypad w tył noga L/P
- ✓ 2.2 Jazda przodem - przyciąganie kolan do klatki piersiowej L/P, przyciąganie łyżwy do pośladka, rotacje zew. i wew. kolanami L/P
- ✓ 2.3 Jazda przodem - jazda szeroko/wąsko

### 3. Koordynacja & Integracja nerwowa (7min)

#### **NA LODZIE - HIIT**

- ✓ 3.1 Jazda przodem/tyłem - przyspieszenie pomiędzy liniami niebieskimi
- ✓ 3.2 Jazda przodem tyłem + przekładanka - przyspieszenie pomiędzy liniami niebieskimi
- ✓ 3.3 Jazda przodem tyłem + zwroty - na liniach, przyspieszenie po zwrocie
- ✓ 3.4 Jazda tyłem + pivoty (zmiana kierunku jazdy)
- ✓ 3.5 Jazda przodem/tyłem + hamowania (zmiana kierunku jazdy)
- ✓ 3.6 Spokojny jazda - 1,2 minuty



## 4. Mobilność & Stabilność (5-10min)

### zwiększanie zakresów ruchu, kontrola motoryczna

- ✓ 4.1 Wykrok w bok L/P strona + wykrok w bok LN + zakrok PN (zmiana strony)
- ✓ 4.2 Wykrok w przód L/P Noga + rotacja Ramie wew. oraz zew.
- ✓ 4.3 Wykrok kłęczny LN przód + biodro przód + PR nad głowę + skłon boczny w lewo
- ✓ 4.4 Wykrok kłęczny LN przód + biodro przód + PR za Lewe kolano + rotacja tułowia za Lewym Ramieniem
- ✓ 4.5 Wykrok w przód L/P Noga - stopa pod biodro + RR w przód (zejście na łokcie) + przejścia RR w Lewą i Prawą stronę po podłodze

## WS PZHL - PRZYGOTOWANIE DO MECZU

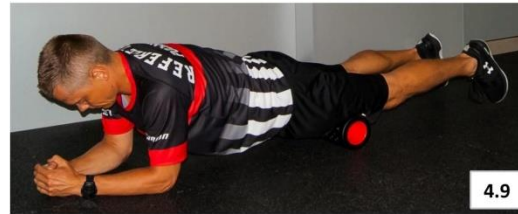


## 4. Mobilność & Stabilność (5-10min)

zwiększanie zakresów ruchu, kontrola motoryczna

- ✓ 4.6 Siad płotkarski L/P noga z przodu + skręty tułowia w Lewą i Prawą stronę + skłon do wyprostowanej nogi
- ✓ 4.7 Postawa stojąca w oparciu o ścianę + wciskanie pięt L/P w podłogę + przyciągnięcie stóp L/P do pośladka + przyciąganie kolan do klatki piersiowej L/P + oparcie stopy na kolanie w półprzysiadzie (odwiedzenie kolana na zew.) L/P
- ✓ 4.8 Postawa stojąca tyłem do ściany + rotacje tułowia (oparcie dłoni o ścianę) L/P
- ✓ 4.9 Rolowanie (roler karbowany): uda (przód/wew./tył) + łydki + pośladki + plecy

## WS PZHL - PRZYGOTOWANIE DO MECZU





# SPRZĘT / AKCESORIA



**LINKI DO ZAKUPU  
AKCESORIÓW  
OTRZYMACIE  
NA SVOJE ADRESY  
MEJLOWE**





**WS PZHL**

**TRENING MM. TUŁOWIA  
CORE**



WS PZHL

## TRENING CORE

ROZGRZEWKĄ - CARDIO 10 MIN

ROZRUCH HIIT - 2/4 rund po 30 sek.



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** POZYCJA AKTYWNA -  
BIODRA COFNIĘTE, KOLANA UGIĘTE W OSI  
STÓP

**RUCH:** BIEG W MIEJSCU - BOKIEM DO  
PUNKTU PRZYCZEPIENIA GUMY

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



WS PZHL



## CORE - TUŁÓW BOKIEM - 2/4 rund po 30 sek.



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** PODPÓR NA BOKU, BIODRO WYPCHNIĘTĘ W GÓRĘ I W PRZÓD (AKTYWNE POŚLADY)

**RUCH:** Z WYDECHEM PRZYCIĄGANIE GUMY - ŁOKIEĆ BLISKO PACHY

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** LEŻENIE NA PLECACH NOGI NA SZER. BIODER BLISKO

**RUCH:** MOCNE/AKTYWNE WYDECHY Z ZASSANIEM PĘPKA DO KRĘGOSŁUPA I DOKLEJNIEM PLECÓW DO MATY

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** PODPÓR NA BOKU, BIODRO WYPCHNIĘTĘ W GÓRĘ I W PRZÓD (AKTYWNE POŚLADY)

**RUCH:** Z WYDECHEM WYPYCHANIE GUMY - ŁOKIEĆ BLISKO PACHY

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** LEŻENIE NA BRZUCHU NN I RR WYPROSTOWANE

**RUCH:** Z WYDECHEM UNIESIENIE 5 CM NAD PODŁOGĘ RR I NN (GŁOWA POMIĘDZY RR, KLATKA UNIESIONA)

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH

## CORE - TUŁÓW TYŁEM - 2/4 rund po 30 sek.



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** LEŻENIE NA PLECACH NOGI NA SZER. BIODER, RR WYPROSTOWANE NAD KLATKĄ PIERSĆ.

**RUCH:** W WYDECHEM UNOSIMY RAZ PRAWĄ RAZ LEWĄ NOGĘ Z JEDNOCZESNYM DOKLEJENIEM PLECÓW

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH

**POZYCJA WYJŚCIOWA:** LEŻENIE NA PLECACH NOGI NA SZER. BIODER, RR UGIĘTE W ŁOKCIACH, KCIUKI DO CZOŁA

**RUCH:** W WYDECHEM SPIĘCIA BRZUCHA WRAZ Z GUMĄ (PLECY DOKLEJONE, 1 NOGA NAD PODŁOGĄ)

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



WS PZHL



## CORE - TUŁÓW PRZODEM - 2/4 rund po 30 sek.



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** PODPÓR NA PRZEDRAMIONACH I KOLANACH (AKTYWNE POŚLADY)

**RUCH:** PROSTOWANIE KOLAN (1 LUB 2 NA RAZ) TUŁÓW STABILNY - MOCNY WYDECH

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** KLĘK PODPARTY NA PIŁCE - AKTYWNY TUŁÓW

**RUCH:** WYJAZD I POWRÓT NA PIŁCE (UWAGA NA OPADAJĄCE BIODRA)



**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** KLĘK WYKROCZNY - POCHYLENIE W PRZÓD + AKTYWNY TUŁÓW

**RUCH:** UTRZYMANIE GUMY W OSI CIAŁA + RYCHY ROTACJI NA ZEWNĄTRZ



W  
DECH

## CORE - CHOPING & LIFTING - 2/4 rund po 30 sek.



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** KLĘK WYKROCZNY -  
POCHYLENIE W PRZÓD + AKTYWNY TUŁÓW

**RUCH:** PRZECIĄGANIE GUMY/WYCIĄGU Z  
DOŁU DO GÓRY , RR BLISKO CIAŁA

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH



**POZYCJA WYJŚCIOWA:** KLĘK WYKROCZNY -  
POCHYLENIE W PRZÓD + AKTYWNY TUŁÓW

**RUCH:** PRZECIĄGANIE GUMY/WYCIĄGU Z  
DOŁU DO GÓRY , RR BLISKO CIAŁA

**POZYCJA KOŃCOWA:** FOTO

**UWAGI:** KRÓTKI WDECH, DŁUGI WYDECH

# SPRZĘT / AKCESORIA



**LINKI DO ZAKUPU  
AKCESORIÓW  
OTRZYMACIE  
NA SWOJE ADRESY  
MEJLOWE**





**WS PZHL**

# **MOBILNOŚĆ/MOBILITY W UJĘCIU TYGODNIOWYM**

# SPRZĘT / AKCESORIA

LINKI DO ZAKUPU  
AKCESORIÓW  
OTRZYMACIE  
A SVOJE ADRESY  
MEJLOWE





# TYGODNIOWY SCHEMAT ĆWICZEŃ MOBILIZUJĄCYCH

WS PZHL		WTOREK	CZWARTEK	SOBOTA
		1 - BIODRA PRZÓD	2 - BIODRA TYŁ / ŁYDKA / STOPA	3 - PLECY (GÓRNA CZĘŚĆ) + KL. PIERSIOWA
		ROLLER / PIŁKA	ROLLER / PIŁKA / DUO BALL	ROLLER / PIŁKA / DUO BALL
ROZLUŻNIANIE - MIĘŚNIE / POWIĘZ		<b>ROLOWANIE (4-6 WOLNYCH PRZEJAZDÓW):</b> UDA PRZÓD, UDA WEWNĘTRZNA STRONA	<b>ROLOWANIE:</b> UDA TYŁ, POŚLADKI, ŁYDKI, PODUDZIE PRZÓD, STOPY (MINI ROLER)	<b>ROLOWANIE:</b> PLECY, SKRĘTY L/P NA WAŁKU, RAMIONA PROSTE ZA GŁOWĘ, BOKI POD PACHA
		<b>PIŁECZKA (UCISK DO ZMINIEJSZENIA NAPIĘCIA MIN. 2'): NAD KOLANEM L/ P, UDO WEW., KOLEC BIODROWY WEW. UDA (PACHWINA), KOLEC BIODROWY ZE W. UDA, KOLEC BIODROWY W KIERUNKU</b>	<b>PIŁECZKA (UCISK DO ZMINIEJSZENIA NAPIĘCIA MIN. 2'): STOPA (CAŁA), ŁYDKA, PODUDZIE PRZÓD (DUO BALL) + PIŁECZKA - ODDZIELANIE ŁYDKI OD KOŚCI - OBIE STRONY, UDO TYŁ, POŚLADKI</b>	<b>PIŁECZKA (UCISK DO ZMINIEJSZENIA NAPIĘCIA 2'): PLECY WZDŁUŻ KRĘGOSŁUPA (DUO BALL), KARK L/P, WOKÓŁ ŁOPATKI, POD PACHĄ NA BOKU, KLATKA PIERSIOWA (PATRZ FOTO)</b>
		<b>ROZCIERANIE (KIJEK PO GOŁEJ SKÓRZE / SZYBKIE RUCHY):</b> UDA PRZÓD, UDA WEW.	<b>ROZCIERANIE (KIJEK PO GOŁEJ SKÓRZE / SZYBKIE RUCHY):</b> UDA TYŁ, ŁYDKI, PODUDZIE PRZÓD, KOSTKI (PIŁECZKA)	<b>UWAGA!</b> JEŚLI WYSTARCZY CZASU WRÓĆ DO NAJSŁABSZYCH ELEMENTÓW Z POPRZEDNICH DWÓCH TRENINGÓW
		<b>DOCIĄGANIE, NAPIĘCIE 10s, LUZ 5s, POGŁĘBIENIE</b>	<b>DOCIĄGANIE, NAPIĘCIE 10s, LUZ 5s, POGŁĘBIENIE</b>	<b>DOCIĄGANIE, NAPIĘCIE 10s, LUZ 5s, POGŁĘBIENIE</b>
STRETCHING / MOBILITY		LEŻENIE NA PLECACH - KOLANO DO KLATKI PIERSIOWEJ	GŁĘBOKI SQUAT/PRIZYSIAD	ROZCIĄGANIE KLATKI PIERSIOWEJ
				
		ROZCIĄGANIE KANAPOWE - KLĘK PODPARTY	POŚLADK STRETCH	MOBILIZACJA MM. PIERSIOWY MNIEJSZY
				



WS PZHL

materiały są własnością WS PZHL - przygotowane przez Tomasz Radzik



A group of ice hockey referees in black and white striped jerseys are huddled on the ice. The jerseys feature the IHF logo and a stylized 'G' logo. The background shows the ice rink with advertisements for 'DAN M...' and 'COPENHAGEN'.

**DZIĘKUJE ZA UWAGĘ!**