

Abstrakt

- Název:** Rozvoj rychlostních schopností a agility u dětí mimo led
- Cíl:** Cílem této bakalářské práce je vytvořit zásobník cvičení vhodných pro rozvoj rychlostních schopností a agility v letním přípravném období dětí.
- Metody:** Byla využita vědecké metoda pozorování, teoreticko-empirického charakteru. V práci byly srovnávány výsledky 12 hráčů z klubu HC Hvězda Praha, které byly naměřeny na začátku a na konci letního přípravného období. Výsledky byly srovnávány pomocí Cohenovana koeficientu d , aritmetického průměru a procentuálního vyjádření.
- Výsledky:** Vytvořili jsme zásobník cvičení vhodný pro rozvoj rychlostních schopností a agility v letním přípravném období dětí mimo led. Tento zásobník vznikl z vlastních zkušeností a prostudováním odborné literatury.
- Klíčová slova:** lední hokej, rychlostní schopnosti, agility, mladší školní věk, zásobník cvičení