

Abstrakt

Název: Stimulace rychlosti během závodního období v kategorii mladšího dorostu extraligy ledního hokeje

Cíle: Hlavním cílem této bakalářské práce je zjistit účinnost dvou měsíčního tréninkového plánu zaměřeného na rozvoj rychlosti v závodním období 2017/2018 u hráčů kategorie mladšího dorostu extraligy ledního hokeje.

Úkoly:

Na základě poznatků získaných z odborné literatury sestavit dvou měsíční program rychlostního tréninku a aplikovat ho v závodním období hráčů ledního hokeje v kategorii mladšího dorostu,

Provést motorické testy, které hodnotí stav motorických schopností,

Porovnat výsledky motorických testů mezi jednotlivými hráči a daty testování,

Zjistit účinnost šestitýdenního programu rychlostního tréninku,

Metody: Výzkum této práce byl realizován za pomoci metody motorického testování.

Hypotézy:

H1: Předpokládám zlepšení v testech rychlosti na ledě. H2: Předpokládám výrazné zlepšení v testech rychlosti na suchu

Výsledky: Průměrné zlepšení zaznamenáváme v testu rychlosti vyběhnutí do schodů (0,17 sekund + – 0,32). U ostatních dvou testů se neprokázalo výrazné zlepšení výsledků.

Závěr: Oproti původnímu očekávání se nám potvrdila platnost jedné ze dvou stanovených hypotéz.

Klíčová slova: rychlostní trénink, lední hokej, mladší dorost, závodní období