

## **Abstrakt**

**Název:** Rozdíl v efektivitě bruslení rozvíjeného prostřednictvím obratnostních cvičení a průpravy techniky bruslení ve starším školním věku

**Cíle:** Hlavním cílem diplomové práce je srovnat efektivitu tréninku bruslení s využitím obratnostních cvičení a tréninku průpravy techniky bruslení na rychlostně obratnostní testy u hráčů staršího školního věku (U12). Zároveň se snažím porovnat, která z metod rozvoje bruslařských dovedností je efektivnější, zda je to metoda v celku (obratnostní cvičení) nebo metoda po částech (rozvojem dílčích prvků bruslení).

**Metody:** V práci byla využita metoda kvantitativní analýzy výsledků osmi bruslařských testů u hráčů staršího školního věku. Testovaný soubor tvořilo 13 hráčů 6. třídy týmu HC Slavia Praha. Studie zahrnuje celkem tři měření, přičemž první měření je vstupní, druhé po intervenci obratnostním bruslením a třetí po intervenci průpravy techniky bruslení. Získaná data byla zaznamenána do tabulek a následně statisticky zpracována metodou „A scale of magnitudes“, která umožňuje vypočítat měřítko velikostí pro rozdíly v měřených datech a pravděpodobnost změny dosažené intervencí.

**Výsledky:** K prokazatelnému pozitivnímu ovlivnění po intervenci obratnostním bruslením došlo u tří testů z osmi. Jedná se o testy zaměřené na bruslařské starty jízdou vpřed bez kotouče (test č. 6) jízdou vpřed s kotoučem (test č. 7) a jízdou vzad bez kotouče (test č. 8). Po intervenci průpravou techniky bruslení se hráči opět prokazatelně zlepšili ve třech testech. K zlepšení došlo u testu zaměřeného na bruslařskou obratnost bez kotouče (test č. 1) a u testů na 30 m jízdou vpřed bez kotouče (test č. 3) a s kotoučem (test č. 4). Z výsledků vyplývá, že obratnostní bruslení je efektivnější než průprava techniky bruslení jen v konkrétních testech, což platí i opačně.

**Klíčová slova:** lední hokej, starší školní věk, bruslení, průprava techniky bruslení, obratnostní bruslení, dovednosti