

Abstrakt

Název: Využití Crossfitu v kondiční přípravě juniorských hokejistů

Cíle: Hlavním cílem této práce je prokázat využitelnost Crossfitového cvičení v přípravném období u hráčů ledního hokeje. Cílem bylo prokázat větší zlepšení kondiční připravenosti v porovnání se současnými styly tréninku. Hlavní oblastí zlepšení, které jsme sledovali, jsou silové a rychlostní předpoklady.

Metody: V této diplomové práci, jsme použili metodu analýzy a metodu komparace. Metodu analýzy jsme aplikovali v rozboru přípravného období v ledním hokeji a metodu komparace v části porovnávání rozdílných metodách využitých během přípravného období. V přípravném období jsme využívali Crossfit jako metodu tréninku, který jsme aplikovali na juniorské hokejisti hrající druhou nejvyšší soutěž na území České Republiky.

Ve sledovaném období přípravy budeme sledovat změnu explozivních silových a rychlostních předpokladů hráčů ledního hokeje. K hodnocení jsme využili testovou baterii určenou pro juniorský lední hokej v České republice. Testování bylo realizováno u juniorů ve věku 17-20 let, kteří hrají 2. nejvyšší soutěž v ČR.

Výsledky: Tato práce prokazuje praktické využití Crossfitu v tréninkovém procesu juniorských hokejistů. Současně dokazuje pozitivní nárůst explozivně silových předpokladů u hráčů, kteří využívali Crossfit jako tréninkovou metodu. Největšího změny nastaly u silových schopností dolních končetin. Největší efekt zlepšení prokázali explozivní silové předpoklady dolních končetin. Toto zlepšení nastalo u 5ti-skoku.

Klíčová slova: Crossfit, lední hokej, rychlost, síla