Abstrakt

Název práce:

Aktuální trendy v tréninku mimo led v etapě ročního tréninkového cyklu v kategorii starších žáků

Cíle práce:

V dostupné literatuře zmapovat teoretické zásady pro tvorbu tréninkových programů pro rozvoj pohybových schopností v ročním tréninkovém cyklu. Informace následně použít pro vytvoření tréninkových programů pro kategorii starších žáků.

Metody práce:

Pro zpracování teoretické části byla použita metoda sběru dat a studia odborné české i zahraniční literatury, ze které byly získávány informace o trendech v tréninku mimo led.

Klíčová slova:

Lední hokej, motorické schopnosti, žákovská kategorie, roční tréninkový cyklus, kompenzační cvičení, síla, trénink mimo led, starší školní věk