

## **Abstrakt**

### **Název práce:**

Porovnání efektivity bruslení rozvíjené drillovou a herní formou u věkové kategorie U - 10

### **Cíle:**

Cílem diplomové práce je porovnat efektivitu bruslení rozvíjeného drillovou a herní formou pomocí rychlostně obratnostních testů u hráčů ledního hokeje ve věku U10.

### **Metody:**

V práci byla použita metoda kvantitativní analýzy výsledků testů u hráčů ledního hokeje věkové kategorie U – 10. Testovaný soubor tvořilo 18 hráčů dané věkové kategorie z týmu HC Hvězda Praha. Práce zahrnuje tři měření. První měření je vstupní, druhé měření po intervenci drillovou formou tréninku a třetí měření po intervenci herní formou tréninku. Rozvoj bruslařských dovedností drillovou a herní formou probíhal vždy v úvodních dvaceti minutách tréninkové jednotky. Získaná data byla zapsána a následně vyhodnocena pomocí Friedmanovy anovy a Wilcoxonova testu.

### **Výsledky:**

U testů přímý sprint na 6,1 m, přímý sprint na 35 m, S-Corner test, slalom s kotoučem a přechody s kotoučem bylo zaznamenáno zlepšení po jednotlivých intervencích. V testu přechody bez kotouče byl zaznamenán rozdíl pouze po drillové formě tréninku a v reakčním testu byl zaznamenán rozdíl pouze po herní formě tréninku. Zároveň u testů sprint na 6,1 m, sprint na 35 m a S-Corner test nebyl zaznamenán rozdíl mezi drillovou a herní formou tréninku. U tří testů bylo zaznamenáno větší zlepšení u drillové formy tréninku. Jedná se o testy slalom s kotoučem, přechody s kotoučem a přechody bez kotouče. V testu na reakci bylo zaznamenáno většího zlepšení u herní formy tréninku. Z výsledků vyplývá, že drillová forma tréninku je efektivnější ve třech testech, naopak herní forma tréninku byla efektivnější v jednom konkrétním testu.

### **Klíčová slova:**

Lední hokej, bruslení, drillová forma, herní forma, věková kategorie U - 10