

## 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 významnější nárůst kondiční připravenosti v porovnání se současnými metodami tréninku. Hlavní oblastí nárůstu kondičních předpokladů, 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 metod využitých během přípravného období. V přípravném období jsme využívali Crossfit jako metodu tréninku, kterou jsme aplikovali na juniorské hokejisty. Silově zaměřenou přípravu, na bázi Crossfitu, budeme sledovat a porovnávat s běžecy zaměřenou přípravou, která je v klubu dlouhodobě aplikována na juniorské hokejisty.

Ve sledovaném období přípravy budeme analyzovat změny u explozivně 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:** Výzkum prokázal praktické využití Crossfitu v tréninkovém procesu juniorských hokejistů. U hráčů, kteří využívali Crossfit jako tréninkovou metodu, se prokázal nárůst explozivně silových předpokladů. Všechny testované atributy prokázaly zlepšení v porovnání s kontrolní skupinou. Největšího silového zlepšení dosáhli hráči v silových předpokladech dolních končetin, které se prokázaly při testech z testové baterie pro juniorské hokejisty. Nejvýznamnějšího zlepšení dosáhli v disciplíně 5-ti skok, kde došlo k nárůstu výkonosti o 4,82 %. Statisticky významného zlepšení dosáhli hráči v pěti disciplínách. Jmenovitě agility hokej, 5-ti skok, vertikální výskok, trh a nadhoz. Celkově hráči prokázali výsledkové zlepšení vůči normám v testové baterii ČSLH (Český svaz ledního hokeje).

**Klíčová slova:** Crossfit, lední hokej, rychlost, síla, junioři, kondiční příprava