

Abstrakt

Název práce:

Porovnání efektivity tréninku bruslení pomocí obratnostních cvičení a techniky bruslení u kategorie U10 v ledním hokeji

Cíle práce:

Hlavním cílem této diplomové práce bylo pomocí osmi bruslařských testů porovnat efektivitu tréninku bruslení pomocí obratnostních cvičení a pomocí techniky bruslení (power skatingu) v kategorii U10.

Metody práce:

Pro porovnání výsledků v jednotlivých testech byla využita statistická analýza ANOVA. Do výzkumu se zapojilo celkem 13 hráčů ve věku do 10 let s průměrným tréninkovým věkem $4,73 \pm 1,15$. Celkem proběhly tři testování, První, před jakoukoliv stimulací pro obě skupiny. Druhé, po šesti týdnech intervence pomocí techniky bruslení, respektive obratnostních cvičení a třetí, po dalších šesti týdnech intervence, kdy se skupiny otočily. Naměřené časy byly zaznamenávány do tabulek a následně statisticky zpracovány.

Výsledky:

Po druhém měření (POST_1) došlo u skupiny začínající technikou bruslení ke zlepšení u 7 z 8 testů. U skupiny začínající obratnostním bruslením došlo ze zlepšení u 6 z 8 testů.

Nejvýraznější zlepšení bylo u obou skupin zaznamenáno u testu na 30 metrů vzad, přičemž u skupiny trénující pomocí techniky bruslení se čas zlepšil o více než 2 a půl vteřiny. Po druhé intervenci (POST_2), kdy se skupiny otočily, došlo u skupiny začínající technikou bruslení taktéž ke zlepšení u 7 z 8 testů. Skupina, která začínala pomocí obratnostních cvičení projevila zlepšení u 6 z 8 testů. V tomto měření došlo u obou skupin k nejvýraznějšímu zlepšení u S-Corner testu.

Z hlediska porovnání efektivity obou metod pomocí Cohenova d bylo zjištěno, že stimulace pomocí techniky bruslení projevila lepší efekt u testu 4 m vpřed s kotoučem ($d=0,84$), dále u testů 30 m vpřed s kotoučem, 4 m vzad, 30 m vzad a u testu 7x7. Obratnostní bruslení se projevilo jako efektivnější u testu na 4 m vpřed bez kotouče ($d = 0,65$), 30 m vpřed bez kotouče ($d = 0,54$) a S-Corner testu.

Klíčová slova:

Lední hokej, motorické schopnosti, mladší školní věk, obratnostní cvičení, technika bruslení, motorické dovednosti, motorické testy, trénink, motorické učení