

NÁZEV

Crossfit jako kondiční příprava pro hráče ledního hokeje

AUTOR

Ondřej Jobek

KATEDRA

Katedra tělesné výchovy

VEDOUcí PRÁCE

PaedDr. Ladislav Pokorný

ABSTRAKT

Tato práce se věnuje poměrně nové sportovní disciplíně, která se jmenuje crossfit. Konkrétně tomu, jak lze propojit crossfit s kondiční přípravou v ledním hokeji. První část této práce obsahuje přehled potřebných teoretických podkladů. Od základních informací, které se týkají kondiční přípravy hráčů ledního hokeje až po představení současného fitness fenoménu, který se nazývá crossfit. V druhé části probíhá samostatný výzkum. Výzkum zahrnuje testování hráčů podle kondičních testů České hokeje na začátku přípravného období bez použití crossfitových cviků a na konci období, a to již po použití konkrétních cviků. Mnou získané výsledky jsou následně srovnány s výsledky z roku 2019. Výsledkem této práce mělo být zjištění, zdali je vhodné zařadit crossfit do předsezonní přípravy hráčů ledního hokeje.

KLÍČOVÁ SLOVA

Lední hokej, crossfit, kondiční příprava, pohybové schopnosti, tréninková jednotka, přípravné období