

Abstrakt

- Název:** Sportovní příprava hráčů para hokejové reprezentace ČR.
- Cíle:** Pomocí teoretických poznatků, dotazníkového šetření a na základě rozhovorů s trenérem para hokejové reprezentace ČR popsat současnou úroveň sportovní přípravy para hokejistů v České republice. Dílčím cílem bylo navrhnout vhodné cviky na ledě i mimo něj.
- Metoda:** V rámci teoretické části byla zvolena metoda literární rešerše k prezentaci základních informací o para hokeji a jeho tréninku v ČR. Výzkum byl koncipován jako smíšený. Metodami sběru dat byl dotazník a polostrukturovaný rozhovor. K analýze dat byla užita popisná statistika. V případě otevřených otázek a analýzy rozhovoru byla využita metoda vytváření trsů.
- Výsledky:** Tréninkové jednotky jsou nedostačující ve smyslu komplexnosti, postrádají např. zaměření na vytrvalost a nácvik herních dovedností. V hokejových klubech chybí dostatečný počet tréninkových jednotek mimo led, není zařazen plán regenerace a odpočinku a velmi málo je kladen důraz na kompenzační trénink. Problematická je také absence individuálního tréninku. Trénink v sezóně se zaměřuje především na nácvik střelby a přihrávek. Chybí nácvik dalších důležitých technik, jako je kličkování, práce s holí, přílišná pozornost není věnována ani herním situacím a taktické přípravě.
- Z výsledku analýzy rozhovoru vyplynulo, že faktory, které ovlivňují výkonnost para hokejisty, jsou věk, druh tělesného handicapu, hmotnost, psychika hráče (zejména adaptabilita a odolnost) , ale též morálně volní vlastnosti.
- Možnosti zlepšení českých para hokejistů závisí především na posílení finanční podpory tohoto sportu.
- V návaznosti na zjištěné výsledky je součástí práce soubor navržených cviků k zajištění komplexní přípravy para hokejistů, a to nejen s ohledem na zlepšení jejich výkonnosti, ale také prevenci úrazů.
- Klíčová slova:** Para hokej, trénink, výkonnost, faktory.