

## **Abstrakt:**

### **Název práce:**

*Vliv dvou různých cvičení dolních končetin v suché přípravě na rychlost bruslení u mladých hokejistů ve věku 17-20 let.*

### **Cíl práce:**

Cílem práce bylo porovnání efektu dvou variant tréninkového zatížení v přípravném období na rychlost bruslení.

### **Metody:**

Sledování byli hráči ve věku 17-20 let, kteří dlouhodobě trénují lední hokej po dobu 12-14 let. Hráči byli na základě techniky bruslení rozdělení na dvě skupiny. Na začátku sledování byla u všech hráčů měřena rychlost bruslení. Poté hráči obou skupin absolvovali letní přípravu, objem tréninku byl u obou skupin stejný (počet hodin, frekvence, atd.). Rozdíl však byl ve způsobu provedení některých cvičení, především u činnosti dolních končetin. Jedna skupina prováděla některá cvičení „rychlostní“ formou, zatímco druhá skupina „silovou“ formou. Efekt použitého tréninku byl kontrolován motorickými testy. V předzávodním období byla u obou skupin znovu hodnocena rychlost bruslení. Výsledky pak byly statisticky zpracovány a porovnány.

### **Výsledky:**

Oba tréninkové systémy významně zlepšily výkony v motorických testech i v rychlosti bruslení. Ukázalo se, že cvičení prováděná více „silovou“ formou je z hlediska rychlosti bruslení efektivnější než cvičení prováděná „rychlostní“ formou.

### **Klíčová slova:**

Lední hokej, hokejové bruslení, silové schopnosti, rychlostní schopnosti, letní příprava, juniorská kategorie.