

Příloha 3

Výsledky testování - Skupina 1

"Rychlostní" forma cvičení

Hráč	Bruslení (1-5)	Rychlost bruslení		Změna (s)	Šestiskok		Změna (m)	Odras snožmo		Změna (m)	Dřep na lavičku						Změna (počet)
		(s)			(m)			(m)			A			B			
		A	B		A	B		A	B		0-30s	0-15s	15-30s	0-30s	0-15s	15-30s	
1	4	2,1	2,12	*0,02	13,7	13,8	0,1	2,4	2,44	0,04	26	14	12	27	15	12	1/(1,0)
2	3	1,9	1,89	0,01	13,4	13,8	0,4	2,42	2,55	0,13	24	14	10	25	15	10	1/(1,0)
3	3	1,95	1,93	0,02	13,1	13,2	0,1	2,32	2,38	0,06	23	14	9	26	16	10	3/(2,1)
4	2	1,9	1,87	0,03	12,9	13,1	0,2	2,3	2,35	0,05	24	14	10	26	15	11	2/(1,1)
5	3	1,93	1,91	0,02	12,8	13,4	0,6	2,29	2,35	0,06	22	12	10	24	13	11	2/(1,1)
6	3	1,96	1,94	0,02	14,1	14,8	0,7	2,62	2,69	0,07	27	15	12	29	16	13	2/(1,1)
7	4	2	2,01	*0,01	13,8	14	0,2	2,5	2,58	0,08	26	14	12	28	15	13	2/(1,1)
8	2	1,97	1,99	*0,02	12,8	13	0,2	2,32	2,34	0,02	24	12	12	25	14	11	1/(2,-1)
9	4	1,99	1,97	0,02	13,2	13,6	0,4	2,45	2,48	0,03	26	15	11	27	15	12	1/(0,1)
10	2	1,96	1,93	0,03	13,9	14,2	0,3	2,62	2,68	0,06	28	16	12	29	16	13	1/(0,1)
Průměr	3	1,966	1,956	0,01	13,37	13,69	0,32	2,42	2,48	0,06	25	14	11	26,6	15	11,6	1,6 (1 / 0,6)

Vysvětlivky:

A - výkon před letní přípravou

B - výkon po letní přípravě

* znamená zhoršení výkonu

Příloha 4

Výsledky testování - Skupina 2

"Silová" forma cvičení

Hráč	Bruslení (1-5)	Rychlost bruslení		Změna (s)	Šestiskok		Změna (m)	Odras snožmo		Změna (m)	Dřep na lavičku						Změna (počet)
		(s)			(m)			(m)			A			B			
		A	B		A	B		A	B		0-30s	0-15s	15-30s	0-30s	0-15s	15-30s	
1	2	1,96	1,91	0,05	13,7	14,1	0,4	2,52	2,64	0,12	27	16	11	29	16	13	2/ (0,2)
2	2	1,88	1,86	0,02	14,2	15,1	0,9	2,5	2,6	0,1	29	15	14	31	16	15	2/ (1,1)
3	3	1,9	1,89	0,01	12,9	13,4	0,5	2,41	2,5	0,09	23	14	9	27	15	12	4/ (1,3)
4	4	1,99	1,97	0,02	12,6	12,8	0,2	2,37	2,4	0,03	23	13	10	25	15	10	2/ (2,0)
5	3	1,91	1,91	0	13,9	14,4	0,5	2,52	2,68	0,16	25	15	10	28	15	13	3/ (0,3)
6	2	1,91	1,87	0,04	14,8	15,2	0,4	2,79	2,94	0,15	24	14	10	30	17	13	6/ (3,3)
7	4	1,99	1,97	0,02	12,6	13,1	0,5	2,43	2,55	0,12	27	16	11	27	16	11	0
8	4	2,08	2,02	0,06	12,8	13,2	0,4	2,4	2,45	0,05	23	13	10	26	15	11	3/ (2,1)
9	3	1,93	1,92	0,01	13,5	13,7	0,2	2,38	2,42	0,04	24	14	10	24	14	10	0
10	3	1,97	1,93	0,04	13,9	14,5	0,6	2,5	2,69	0,19	26	15	11	28	16	12	2/ (1,1)
Průměr	3	1,952	1,925	0,027	13,49	13,95	0,46	2,48	2,59	0,11	25,1	14,5	10,6	27,5	15,5	12	2,4 (1 / 1,4)

Vysvětlivky:

A - výkon před letní přípravou

B - výkon po letní přípravě

* znamená zhoršení výkonu

|