

Abstrakt

Název práce:

Vliv techniky bruslení na rychlost bruslení u hráčů ve věku 8-10 let

Cíle práce:

V dostupné literatuře zmapovat teoretické postupy pro výuku bruslení a rozvoj rychlosti v ledním hokeji. Následně vytvořit a aplikovat soubor cvičení na zdokonalení techniky bruslení pro kategorii 8-10 let. Pomocí testů rychlosti bruslení ověřit účinnost prováděných cvičení a dokázat, jaký je vliv tréninku techniky bruslení na rychlost bruslení.

Úkoly:

- Vyhledat teoretické postupy pro výuku techniky bruslení a rozvoj rychlosti v ledním hokeji.
- Vytvořit a aplikovat soubor cvičení pro rozvoj techniky bruslení v ledním hokeji.
- Pomocí testů rychlosti bruslení ověřit účinnost vybraných cvičení.
- Porovnat výsledky testů mezi třemi týmy s odlišným objemem tréninků techniky bruslení.

Výsledek:

Zjistit, jaký je vliv tréninku techniky bruslení na rychlost bruslení.

Hypotézy:

1. Hráči ve věku 8-10 let budou mít ve všech třech týmech srovnatelné vstupní časy v jednotlivých testech.
2. Rychlost bruslení lze rozvíjet zdokonalením techniky bruslení.
3. Čím více tréninku věnujeme technice bruslení, tím větší bude zlepšení v rychlosti bruslení.

Klíčová slova:

Lední hokej, bruslení, rychlost bruslení, technika bruslení, 8-10 let.