

Abstrakt

Tato diplomová práce se zabývá porovnáním úrovně pohybových schopností u žáků mladšího školního věku v ledním hokeji a florbalu. Práce je rozdělena do dvou částí. V první části se práce zabývá teorií, která shrnuje všechny informace o ledním hokeji a florbalu u žáků mladšího školního věku. Dále jsou zde teoreticky zpracovány kapitoly o motorických schopnostech, ročním tréninkovém plánu a regeneraci a kompenzačních cvičeních. Hlavním cílem této práce je zmapování a porovnání úrovně pohybových schopností po ročním tréninkovém cyklu v roce 2018 a 2019 u hráčů mladšího školního věku v ledním hokeji a florbalu pomocí motorických testů. Vedlejšími cíli jsou změřit nárůst rychlosti obratnosti, vytrvalosti, síly po ročním tréninkovém cyklu u hráčů ledního hokeje a florbalu. Zmapovat negativní dopady sportovního tréninku na držení těla u hráčů ledního hokeje a florbalu a zpracovat návrh programu kompenzačního cvičení pro hráče ledního hokeje a florbalu. Ve druhé části se práce zabývá porovnáním úrovně pohybových schopností u žáků mladšího školního věku v ledním hokeji a florbalu pomocí měření motorických schopností. Jednotlivé motorické schopnosti s výsledky jsou rozpracovány do jednotlivých grafů. Dále je v práci obsažen rozhovor s Mgr. Zuzanou Jiříčkovou, který pojednává o oblastech zátěže, ročním tréninkovém plánu u konkrétních sportovců a doporučení na regeneraci a kompenzační cvičení.

Klíčová slova: hráč, žák, lední hokej, florbal, trénink, soutěž