

## Abstrakt

**Název:** Rozvoj rychlostních schopností v ledním hokeji u kategorie U11, U13, U15

**Cíle:** Hlavním cílem této diplomové práce je ověřit, zda je pro rozvoj rychlostních schopností na ledě v ledním hokeji efektivní trénink mimo led, dalším cílem je pomocí experimentu ověřit, zda rozvoj rychlostních schopností má rozdílný dopad na vybrané věkové kategorie podle stejného intervenčního programu.

**Metody:** V této diplomové práci byla použita metoda kvantitativní analýza výsledků. Měření probíhalo formou motorických testů, které se porovnávaly mezi dvěma výzkumnými soubory.

**Výsledky:** Všechny kategorie byly rozděleny do dvou výzkumných skupin, které absolvovaly šestitýdenní intervenční program trénování na ledě i mimo led nebo pouze na ledě. U *testu přímý sprint na 20 m* a *testu s brzdou* došlo k významnému zlepšení více u experimentální skupiny všech kategorií, jež jsme posuzovali dle Cohena d. V *reakčním testu* se zlepšila pouze experimentální skupina U15. V posledním *agility Illinois testu* se zlepšili experimentální skupiny U13 a U15. U ostatních skupin se hráči buď nezlepšili významně nebo se zlepšili obě skupiny stejně. Následné porovnání mezi kategoriemi ukázalo, že mladší kategorie se zlepšují více než starší.

**Klíčová slova:** Lední hokej, rychlostní schopnosti, mládež, trénink mimo led