

Přílohy

Příloha 1 – Předávací protokol

Příloha 2 – Zápisový arch

Příloha 3 – Seznam tabulek

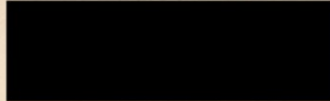
Příloha 4 – Seznam obrázků

Příloha 5 – Seznam grafů

Příloha 1 – Předávací protokol

Předávací protokol

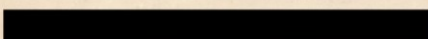
Předávající:

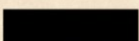


Přebírající:

Bc. Daniel Arnošt
Student Univerzity Karlovy

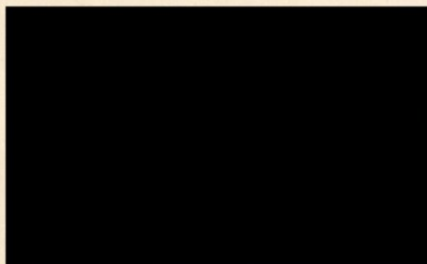
Předmět předání:

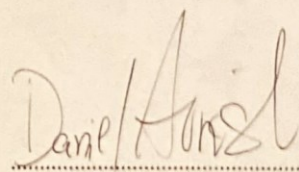
 s předáním dat, zpracovaných v aplikaci Microsoft Excel, z měření rychlostních schopností v ledním hokeji u kategorie U11, U13 a U15, která mohou být využita pouze v diplomové práci. Přebírající zajistí v maximální možné míře, aby získaná data nebyla zneužita. Data budou předána ke dni 6.4. 2021.

V  dne 30.3.2021




Bc. Daniel Arnošt




.....
přebírající

Příloha 3 – seznam tabulek

Tabulka 1: Orientační počet opakování cviku při zátěži podle Perič, Dovalil (2010)....	16
Tabulka 2: Dělení podle délky trvání dle Dovalil a kol. (2005)	18
Tabulka 3 Tepová frekvence a převážná aktivace energetických systémů dle Dovalila a kol. (2005).....	18
Tabulka 4: Podíl metabolických systémů (v%) na dodávce energie vzhledem k délce trvání tělesné aktivity (při maximální intenzitě pohybové činnosti) dle Panuška (2014)	18
Tabulka 5: Typy svalových vláken dle Dovalila a kol. (2005).....	21
Tabulka 6: Časový průběh obnovy CP při opakované aktivaci ATP-CP systému podle Dovalila a kol. (2005)	21
Tabulka 7: Poměr času věnovaný rozvoji jednotlivých pohybových schopností mimo led dle Pavliše (2002)	28
Tabulka 8: Poměr času věnovaný rozvoji jednotlivých pohybových schopností mimo led dle Pavliše (2002)	29
Tabulka 9: Shrnutí tréninkového plánu mimo led	30
Tabulka 10: Terminologie testování pohybových schopností dle Baechel a Earle (2008) přeloženo od Obrtela (2017)	31
Tabulka 11: Kategorie U11.....	38
Tabulka 12: Kategorie U13.....	38
Tabulka 13: Kategorie U15.....	39
Tabulka 14: Rozpětí absolutní hodnoty Cohenova d a jejich slovní označení	44
Tabulka 15: Přehled intervenčního programu	45
Tabulka 16: Týdenní tréninkový plán.....	45
Tabulka 17: Výsledky U11 u skupiny 1 začínající na ledě i mimo led	64
Tabulka 18: Výsledky U11 u skupiny 2 začínající na ledě.....	64
Tabulka 19: Výsledky U13 u skupiny 1 začínající na ledě i mimo led	64
Tabulka 20: Výsledky U13 u skupiny 2 začínající na ledě.....	65
Tabulka 21: Výsledky U15 u skupiny 1 začínající na ledě i mimo led	65
Tabulka 22: Výsledky U15 u skupiny 2 začínající na ledě.....	65
Tabulka 23: Výsledky měření u T1 skupiny 1	67
Tabulka 24: Výsledky měření u T1 skupiny 2.....	67
Tabulka 25: Výsledky měření T2 u skupiny 1	69

Tabulka 26: Výsledky měření T2 u skupiny 2.....	69
Tabulka 27: Výsledky měření u T3 skupiny 1.....	71
Tabulka 28: Výsledky měření u T3 skupiny 2.....	71
Tabulka 29: Výsledky měření u T4 skupiny 1.....	73
Tabulka 30: Výsledky měření u T4 skupiny 2.....	73
Tabulka 31: Výsledky p hodnoty kategorie U11	74
Tabulka 32: Výsledky p hodnoty kategorie U13	74
Tabulka 33: Výsledky p hodnoty kategorie U15	75

Příloha 4 – seznam obrázků

Obrázek 1: Schéma vzájemné závislosti pohybových schopností a jejich podskupin podle Bompy (1999)	15
Obrázek 2: Tempo cviku a jednotlivé fáze dle Poliquina (2001)	17
Obrázek 3: Integrovaný systém dodávky energie	19
Obrázek 4: Koncept kloubů podle Cooka (převzato z https://www.performforlifef.com/our-blog/jointbyjoint)	23
Obrázek 5: Senzitivní období v průběhu biologického vývoje jedince dle Panušky (2014)	25
Obrázek 6: Věkové vymezení senzitivních období pohybových schopností dle Periče (2004)	26
Obrázek 7: Porovnání vývoje výkonnosti koncepcí rané specializace a tréninku odpovídajícího vývoje (Perič, 2004)	27
Obrázek 8: Grafická podoba výzkumu	37
Obrázek 9: Witty fotobuňky (převzato z https://training.microgate.it/it/prodotti/witty)	40
Obrázek 10: legenda / vysvětlivky k použitým testům a k tréninkové jednotce na ledě, vlastní tvorba	41
Obrázek 11: Test přímý sprint na 20 m, vlastní tvorba	41
Obrázek 12: Reakční test, vlastní tvorba	42
Obrázek 13: Reakční test, vlastní tvorba	42
Obrázek 14: Test s brzdou, vlastní tvorba	42
Obrázek 15: Illinois agility test, vlastní tvorba	43
Obrázek 16: WITTY Sem reakční světla (https://training.microgate.it/it/prodotti/witty/wittyssem)	46
Obrázek 17: Cvičení A	46
Obrázek 18: Cvičení B	47
Obrázek 19: Cvičení C	47
Obrázek 20: Cvičení D	48
Obrázek 21: Cvičení A – Hra „Tic tac toe“ piškvorky	48
Obrázek 22: Cvičení B – Hra na „honěnou“	49
Obrázek 23: Cvičení C – Honičky ve dvojici	49
Obrázek 24: Cvičení A	50
Obrázek 25: Cvičení B	50

Obrázek 26: Cvičení C.....	50
Obrázek 27: Cvičení A	51
Obrázek 28: Cvičení B.....	51
Obrázek 29: Cvičení A	52
Obrázek 30: Cvičení B	52
Obrázek 31: Cvičení C.....	52
Obrázek 32: Cvičení A	53
Obrázek 33: Cvičení B	53
Obrázek 34: Cvičení A	54
Obrázek 35: Cvičení B – Hra bílá/červená	54
Obrázek 36: Cvičení A	55
Obrázek 37: Cvičení B.....	55
Obrázek 38: Cvičení C.....	55
Obrázek 39: Cvičení A – Hra piškvorky	56
Obrázek 40: Cvičení B	56
Obrázek 41: Cvičení A – pravá strana	57
Obrázek 42: Cvičení A – levá strana	57
Obrázek 43: Cvičení B	57
Obrázek 44: Cvičení C – Hra kámen, nůžky, papír	57
Obrázek 45: Cvičení A	58
Obrázek 46: Cvičení B	58
Obrázek 47: Cvičení C.....	58
Obrázek 48: Cvičení A	59
Obrázek 49: Cvičení B	59
Obrázek 50: Cvičení A	60
Obrázek 51: Cvičení B	60
Obrázek 52: Cvičení C – Hra na čísla.....	60
Obrázek 53: Cvičení A	61
Obrázek 54: Cvičení B	61
Obrázek 55: Cvičení C	61
Obrázek 56: Cvičení D	61
Obrázek 57: Cvičení A	62
Obrázek 58: Cvičení B	62

Obrázek 59: Cvičení C.....	62
Obrázek 60: Cvičení A – Hra o vlajku	63
Obrázek 61: Cvičení B	63
Obrázek 62: Cvičení C.....	63

Příloha 5 – seznam grafů

Graf 1: Výsledky testu T1 u skupiny 1	56
Graf 2: Výsledky testu T1 u skupiny 2	66
Graf 3: Výsledky testu T2 u skupiny 1	58
Graf 4: Výsledky testu T2 u skupiny 2	68
Graf 5: Výsledky testu T3 u skupiny 1	60
Graf 6: Výsledky testu T3 u skupiny 2	70
Graf 7: Výsledky testu T4 u skupiny 1	62
Graf 8: Výsledky testu T4 u skupiny 2	72