

Abstrakt

VYUŽITÍ SPECIÁLNÍCH POMŮCEK V TRÉNINKU HOKEJOVÉ MLÁDEŽE V PŘÍPRAVNÉM OBDOBÍ

Cíle: Využít speciálních pomůcek v tréninku hokejové mládeže v přípravném období a následně analyzovat a vyhodnotit celkový efekt.

Metody: Pro splnění cíle jsem zařadil speciální cvičení do tréninkového procesu a pozoroval jednak rychlost naučení se dovednostem pomocí speciálních pomůcek oproti běžným metodám, jednak vztah dětí k novým cvičením a metodám a také celkovou efektivitu tréninkového procesu.

Výsledky: Z výsledků vyplývá, že děti velice rády poznávaly nové činnosti a metody. Čím více rozmanitý byl trénink, tím více se projevil jejich celkový zájem a motivace. Vhodnou kombinací s herními formami byl trénink mnohem více intenzivní a celková efektivita tréninkového procesu určitě vzrostla.

Klíčová slova: Balanční cvičení, cvičení bosu, vozíčky, technika hole, dřevěné či golfové míčky, stickhandling board, power skating, core.