

ABSTRAKT

Název práce: Hodnocení rozvoje silových schopností během závodním období v ledním hokeji v juniorské kategorii

Cíle práce: Zjistit účinnost šestitýdenního posilovacího plánu a zjistit jaký byl silový rozvoj v průběhu sezony 2012/2013 u kategorie juniorů ledního hokeje.

Metoda: Motorické testy. Pro testování byly použity testy shyb nadhmatem, shyb podhmatem, sed leh a test bench press se zátěží 67, kg. Každý test byl prováděn na maximální možný počet opakování. Správný pohyb je bez přerušení a porušení pravidel testu.

Výsledky: Šestitýdenní posilovací plán prokázal vyšší účinnost, oproti předcházejícímu posilování formou kruhového tréninku Průměrné výsledky testů se zvýšily o čtyři opakování u testu shyb nadhmatem, o tři opakování u testu shyb podhmatem o dvě opakování u testu bench press se zátěží 67,5kg a o čtyři opakování u testu sed leh. Hráči si nedokázali udržet stabilní silové výkony v průběhu celé sezony 2012/2013.

Klíčová slova: rozvoj silových schopností, síla, tréninkové období, lední hokej