

Abstrakt

Název: Stimulace explozivní síly v ročním tréninkovém cyklu hokejistů.

Cíle: Hlavním cílem této práce je navrhnout tréninkový program explozivní síly pro jednotlivá období ročního tréninkového cyklu.

Metody: V naší práci jsme použili metodu analýzy a metodu komparace. Metodu analýzy jsme aplikovali v rozboru jednotlivých silových schopností a jednotlivých období ročního tréninkového cyklu a metodu komparace v části porovnávání informací získaných z odborné literatury a odborných konzultací.

Výsledky: Vytvořili jsme tréninkový program explozivní síly pro jednotlivá období ročního tréninkového cyklu.

Klíčová slova: explozivní síla, lední hokej, trénink mimo led