

Abstrakt

Název: Základní pohybové vzory a jejich využití u hráčů ledního hokeje U13 mimo led

Cíle: Mým cílem práce bylo vytvořit optimální program pro osvojení základních pohybových vzorů v silovém tréninku pro hráče ledního hokeje U13.

Metody: Pro získání dat byl navržen tréninkový program pro hráče ledního hokeje U13 s cílem osvojení si základních pohybových vzorů v silovém tréninku. Program se skládal z šesti základních pohybových vzorů na dolní a horní část těla. Analýza dat jednotlivých hráčů byla provedena pomocí metody subjektivního škálování. Data získaná z jednotlivých měření, byla popsána pomocí statistických ukazatelů deskriptivní statistiky.

Výsledky: Z dosažených výsledků vyplývá, že došlo ke zlepšení úrovně osvojení základních pohybových vzorů u většiny stanovených vzorů, u všech testovaných hokejistů.

Klíčová slova: lední hokej, obsah TJ mimo led, silový trénink, mládež, pohybové vzory