
Obsah

Seznam zkratk /5

Předmluva /7

Úvod /9

I. Kondiční předpoklady a tělesná typologie hráčů LH U13-U20 /11

(Musálek M., Šťastný P.)

1. Somatotyp českých hokejistů /12

1.1. Somatotyp českých hráčů nejvyšší dorostenecké
a juniorské soutěže /15

2. Kondiční předpoklady /19

3. Kondiční předpoklady českých hráčů v nejvyšší dorostenecké
a juniorské soutěži /22

4. Výkony v testech mimo led a na ledě v kontextu
biologického věku /34

5. Ženský hokej /41

II. Kondiční příprava dětí a mládeže v jednotlivých kategoriích /48

(Jebavý R., Mocek P.)

6. Příprava hráčů ve věku U10 (přípravka) /49

7. Příprava hráčů ve věku U12 /50

8. Příprava hráčů ve věku U14 /56

9. Příprava hráčů ve věku U16 /58

10. Příprava hráčů ve věku U18 /59

11. Příklady rozvoje důležitých kondičních schopností /61

11.1. Koordinace /61

11.2. Rychlost /91

11.3. Síla /93

11.4. Rozcvičení a kompenzace /106

12. Doporučení pro jednotlivé věkové kategorie /107

III. Kondiční testy, testy mobility a flexibility /109

(Jebavý R., Mocek P., Blažek D., Pisz A.)

13. Kondiční testy /109

14. Testy mobility /119

IV. Praktická část /141

(Kodras D., Hajdušek K.)

15. Cviky na posílení svalů kolem kotníků /142

16. Cviky na vertikální pohyb pánve /152

17. Cviky na horizontální pohyb pánve /158

18. Dřep /162

19. Cviky na tlakovou sílu /167

20. Cviky na přitahovou sílu /173

Závěrečné shrnutí /180

Seznam použité literatury /182

O autorech /188