

Fenomén českého hokeje byl impulsem k vzniku publikace popisující východiska a aplikace suché kondiční přípravy v ledním hokeji. Primárním cílem byla deskripce kondiční přípravy hokejistů. Výsledky výzkumů a převod do praktické roviny představují pro trenéry i hráče impulzy, jež se promítají do výkonnosti družstev i jednotlivců. Analýza teoretických východisek a nástin trendů v rozvoji pohybových schopností tzv. suché přípravy přispívá k zvýšení kompetence trenérů a zefektivnění tréninkového procesu. V publikaci jsou popsány faktory derminující rozvoj pohybových schopností, východiska tréninku a metody rozvoje pohybových schopností. V poslední části publikace předkládá soubor silových cvičení s charakteristikou správného provedení a upozorněním na nejčastěji se vyskytující chyby.