

Abstrakt

Název bakalářské práce: Problematika rozvoje rychlosti u mladých ragbistů

Zpracoval: Jan Macháček

Vedoucí práce: odb. as. Aleš Kaplan

Cíle práce: Nastínit na základě rešerše literatury problematiku rozvoje rychlosti u mladých ragbistů v prostředí ragbyových sedmiček. Rozborem literatury najít pojmy rychlosti ve sportu, v atletickém tréninku, v kategoriích mládeže ragby.

Metodika práce: V práci byla použita metoda literární rešerše z domácích i zahraničních zdrojů. Pro splnění cíle byly vybrány pojmy, které pomohly sestavit představu o struktuře sportovního výkonu v ragbyových sedmičkách z pohledu rychlosti.

Následně byla konfrontována se současnou praxí, především z autorových rozsáhlých osobních zkušeností. Na tomto základě zároveň vznikl nástin strukturovaného a zdůvodněného plánu rozvoje zasazený do konkrétního prostředí českého ragby.

Výsledky práce: Na základě literární rešerše byl proveden nástin problematiky podložený dalšími možnými přístupy, opírající se o poznatky a zkušenosti ze sportovního, atletického i ragbyového tréninku v prostředí mládeže.

Práce stručně analyzovala a následně popsala možný tréninkový proces rozvoje rychlosti u různě mladých hráčů ragby v typickém prostředí českého sportovního klubu s přihlédnutím k typickému sportovnímu režimu. Dále byly v práci popsány možné tréninkové programy pro kategorie U8 - U20, do kterých byla zařazena atletická cvičení a ostatní cvičení byla upravena tak, aby měla předpoklad efektivně rozvíjet rychlost.

Klíčová slova: ragby, ragbyové sedmičky, trénink mládeže, rozvoj rychlosti, atletický kondiční trénink