

Abstrakt

Název: Efekt her na malém prostoru na rozvoj agility u hráčů fotbalu v kategorii mladších žáků

Cíle: Posouzení vlivu intervence formou malých her na úroveň agility. Komparace úrovně agility s úrovní obecné motoriky. Komparace nárůstu úrovně agility s úrovní obecné motoriky.

Metodika: Měřená skupina čítala 44 hráčů ve věku 11 – 13 let. Hráči absolvovali v průběhu testování baterii testů obecné motoriky TGMD 2, dále pak agility testy Illinois a 505 R i L (pretest a posttest). 1. skupina hráčů (22 hráčů) byla podrobena intervenci formou malých her (3x týdně po dobu 2 měsíců v rámci tréninku). 2. skupina hráčů (22 hráčů) měla v tomto období pouze běžný trénink bez záměrné intervence.

Výsledky: Dle výsledků v testu obecné motoriky TGMD 2 byli probandi rozděleni do 3 podskupin dle dosaženého výkonu. U obou skupin (intervenované i kontrolní) byla částečně potvrzena hypotéza, že hráči s vyšší úrovní obecné motoriky dosáhnou lepších výsledků v testech agility. Tato hypotéza se potvrdila u testu Illinois v plném rozsahu. U testů 505 R i L byl naměřen statisticky významný rozdíl výkonnosti u skupin s nadprůměrnou úrovní motoriky, u zbylých dvou skupin nebyl rozdíl ve výsledcích natolik signifikantní, aby bylo možno s jistotou přijmout tuto hypotézu v celém rozsahu. Rozložení dat však napovídá, že s velkou pravděpodobností bude vztah: „čím vyšší úroveň obecné motoriky, tím lepší výkon v agility“ platit.

Intervence formou malých her měla na nárůst úrovně agility větší vliv než běžný trénink pouze v testech 505 R a L u podskupiny s průměrnou úrovní obecné motoriky, kde tyto skupiny zaznamenali statisticky významný nárůst výkonnosti v úrovni agility. U testu Illinois měla intervenovaná skupina vyšší nárůst než kontrolní skupina v podskupinách s průměrnou a nadprůměrnou úrovní obecné motoriky.

Hráči s podprůměrnou úrovní obecné motoriky dosáhli největšího zlepšení v úrovni agility ve všech testech. Jednalo se však pouze o kontrolní skupinu, která byla podrobena běžnému tréninku. Intervenovaní hráči s podprůměrnou úrovní obecné motoriky nedosáhli významného nárůstu úrovně agility v žádném z agility testů.

Klíčová slova: agility, změna směru pohybu, obecná motorika, malé hry, 505, Illinois, TGMD