

Abstrakt

Název:

Vliv rozcvičení na výkon fotbalistů

Cíle:

Komparace vlivu dvou variant rozcvičení před a po pohybové aktivitě na výkon u hráčů fotbalu juniorské kategorie. Testování následného výkonu zaměřené na akceleraci, explozivní sílu a agilitu.

Metody:

V empiricko-teoretické práci je testováno celkem 24 fotbalistů ve věku 18–19 let rozdělených do dvou experimentálních skupin. Každý testovaný s odstupem jednoho týdne absolvoval postupně dva rozdílné typy rozcvičení – kompletní dynamické rozcvičení a zkrácené rozcvičení bez dynamické části. Po obou typech rozcvičení byl testován výkon v akceleračním testu na 30 m, ve skoku dalekém z místa, autovém hodu medicinbalem a v člunkovém běhu. Stejně testy byly opakovány po následné pohybové aktivitě. Výsledky byly zpracovány s využitím statistických metod. Pro určení statistické významnosti byl využit na hladině $p < 0,05$ Studentův t-test. Hladina věcné významnosti byla posouzena pomocí Cohenova koeficientu účinku d .

Výsledky:

Hypotéza 1 předpokládající pozitivní vliv kompletního dynamického rozcvičení na výsledek testů před pohybovou aktivitou, byla potvrzena u akceleračního běhu na 30 m a u autového hodu z místa. Oproti tomu nemělo rozcvičení prokazatelný vliv na následný výkon u skoku dalekého z místa a u člunkového běhu, kde byly naměřeny mezi skupinami významné rozdíly ve výkonech. Hypotéza 2 předpokládala, že po pohybové aktivitě se výsledky mezi skupinami v testování srovnají a rozdíly výkonů nebudou statisticky ani věcně významné. To se potvrdilo v testech u autového hodu z místa, skoku dalekého z místa a u člunkového běhu. Naopak u akceleračního testu na 30 m byly i nadále zaznamenány významné rozdíly ve výsledcích.

Klíčová slova:

rozcvičení, explozivní síla, akcelerace, agility, fotbal, opakovaný test