

## **Abstrakt**

**Název:** Vliv různých druhů rozcvičení na rychlostní schopnosti u hráčů fotbalu z pohledu ontogeneze.

**Cíle:** Hlavním cílem práce je komparace rychlostních testů a flexibility v průběhu ontogeneze (s odstupem mezi měřeními dva roky) u fotbalistů v kategorii staršího dorostu U18.

**Metody:** Pro hodnocení rychlostně silového výkonu každý z hráčů absolvuje dva běhy na vzdálenost 30 metrů s tím, že k měření v tomto úseku dochází také na vzdálenostech 5, 10 a 15 metrů. Před samotným měřením budou všichni účastníci rozcvičeni námi vybranou formou strečinku. Pro sekundární výzkum zabývající se možnou spojitostí mezi dosaženou rychlostí a mírou flexibility dolních končetin budou použity dvě standardizované zkoušky.

**Výsledky:** Testování odhalilo, že u subjektů došlo s dvouletým odstupem ke zhoršení průměru času běhů na vzdálenostech do 15 metrů (5, 10, 15 metrů). Naopak při analýze výsledků měření na vzdálenosti 30 metrů bylo u průměrů časů zjištěno výrazné zlepšení.

Sekundární výzkum odhalil významnou spojitost mezi flexibilitou hamstringů a dosaženou běžeckou rychlostí. Přesněji u Thomayerovy zkoušky nebyla shledána významná korelace s rychlostí běhu (statistická významnost = 0,0003, věcná významnost: Cohen d= 2,42).

Naopak u Laseguovy zkoušky byl zjištěn významný vztah s rychlostí běhu (statistická významnost = 1,35, věcná významnost: Cohen d = 6,96).

**Klíčová slova:** svalová tkáň, adolescence, ontogeneze, strečink, statický strečink, dynamický strečink, flexibilita, rychlostní schopnosti.