

Abstrakt

Název: Rozcvičení a tonizace ve fotbale

Cíle: Komparace vlivu dvou typů rozcvičení na opakované testy explozivní síly horních a dolních končetin, akcelerační a agility test.

Metody: Výzkumný soubor se skládal ze 17 hráčů kategorie starších žáků, kteří absolvovali čtyři testy po dvou vybraných typech rozcvičení, rozcvičení s tonizací a rozcvičení bez tonizace. Měřené testy se skládali z akcelerace na 30 metrů, člunkového běhu, hodů medicinbalem a skoku do dálky. Měřilo se v celkové době tří tréninků, s týdenní pauzou mezi jednotlivými testování, v rámci terénního experimentu. Ve výsledkové části jsme použili metodu analýzy pro rozbor výsledků všech testů. Komparaci jsme využili při porovnávání výsledků testů po dvou různých typech rozcvičení. Naměřené hodnoty byly zpracovány pomocí tabulek a grafů.

Výsledky: Hodnoty hráčů v testech po tonizačním rozcvičení byly lepší nežli výsledky hráčů po rozcvičení bez tonizace, ale na hranici malé věcné významnosti. Největší rozdíl byl v testu akcelerace na 30 m, nejmenší rozdíl byl v hodě medicinbalem. První hypotéza se tak nepotvrdila, druhá byla ale úspěšně potvrzena.

Závěr: I když se z výsledků, které jsme naměřili první hypotéza nepotvrdila, můžeme mluvit o tendencích zlepšení ve prospěch experimentální skupiny na úrovni malé věcné významnosti.

Klíčová slova: trénink, testování, analýza, porovnání, terénní experiment