

Abstrakt

Název práce

Vliv zimního přípravného období na explozivní sílu u amatérských fotbalistů

Cíl práce

Cílem práce je zjistit, jaký má vliv zimní přípravné období na explozivní sílu dolních končetin u fotbalistů na úrovni krajského přeboru (5. liga).

Metody

Kvantitativní výzkum byl proveden formou motorického testování fotbalového týmu Sokol Kolovraty ($n = 20$) v průběhu zimního přípravného období. Pro zjištění vývoje explozivní síly dolních končetin bylo vybráno 5 motorických testů: skok do výšky snožmo z místa, čtyřskok z nohy na nohu, skok daleký z místa odrazem snožmo, trojskok na levé/pravé noze, hluboký předklon ve stoji. V této práci se jedná o tzv. „cross-over“ studii, neboli překříženou studii, kdy se tým rozdělil randomizací do dvou skupin A a B. Tento výzkum trval 8 týdnů. První polovinu výzkumu (4 týdny) prováděla skupina A silovou intervencí a skupina B prováděla odlišnou běžeckou intervencí. V polovině výzkumu si skupiny po kontrolním měření své intervence vyměnily.

Výsledky

Na základě Mix-design ANOVA mohu konstatovat, že výsledky prokázaly statistickou významnost silové intervence oproti běžecké intervenci bez silových cvičení. Ve všech testech na explozivní sílu dolních končetin došlo v období, kdy byla prováděna silová intervence k pozitivním změnám. Největší nárůst naměřených hodnot můžeme vidět u testu - Trojskok na levé (pravé) noze, kde lze vidět největších přírůstků naměřených hodnot každé dolní končetiny zvlášť. Dále z této studie vidíme pozitivní vliv silové intervence na flexibilitu probandů. Probandi, měli po silové intervenci lepší výsledky naměřených hodnot v testu - Hluboký předklon ve stoji, než před silovou intervencí. Testovaní probandi, kteří vykonávali silovou intervenci v první polovině výzkumu a poté až běžeckou intervencí (skupina A) nemněli významně větší nárůst explozivní síly dolních končetin ve výstupním měření oproti testovaným probandům, kteří jako první vykonávali běžeckou intervencí a poté až silovou intervencí (skupina B).

Klíčová slova

Kondiční příprava, silové schopnosti, explozivní síla, fotbal, analýza, intervence