

Abstrakt

Název: Vytvoření a ověření tréninkového programu zaměřeného na rozvoj rychlostní vytrvalosti u fotbalistů ve věkové kategorii dorost.

Cíle: Cílem práce je vytvořit a ověřit sedmitýdenní tréninkový program zaměřený na rozvoj rychlostní vytrvalosti u fotbalistů v kategorii dorost.

Metody: Pretestu a posttestu se celkově zúčastnilo 34 testovaných osob. Každý z testovaných osob byl aktivním hráčem fotbalu, a to buď v oddílu SK Ďáblice nebo SK Votice. Ve výzkumu se objevuje experimentální a kontrolní skupina, kdy experimentální skupina absolvuje sedmitýdenní tréninkový cyklus zaměřený na rozvoj rychlostní vytrvalosti. Kontrolní skupina zde plní roli pro porovnání účinnosti právě navrženého programu. Úvodním a závěrečným testem byl pro obě skupiny Bumaza test, kdy testovaný subjekt provede tento druh běhu 8x a ze všech časů se získává průměrný čas. Výzkum byl prováděn na vlastních hřištích právě zmíněných oddílů. Statistická analýza dat byla provedena metodou t-testu a Cohenova d (statistická a věcná významnost).

Výsledky: Průměrné zlepšení u týmu SK Votice bylo $0,056 \pm 0,0491$ sekund, zatímco u oddílu SK Ďáblice $0,013 \pm 0,0351$ sekund. Nejvýraznější individuální zlepšení hráče z oddílu SK Votice bylo o $0,13 \pm 0,0491$ sekund a hráče SK Ďáblice $0,07 \pm 0,0351$ sekund. Naopak největší zhoršení bylo zaznamenáno u hráče z týmu SK Ďáblice a to o $0,06 \pm 0,0351$ sekund. Celkový součet zlepšení a zhoršení časů byl $0,960 \pm 0,0491$ sekund u hráčů z oddílu SK Votice oproti $0,220 \pm 0,0351$ sekund u hráčů SK Ďáblice. Celkový čas, který byl potřeba pro dokončení celého testu týmů byl snížen u hráčů SK Votice o $6,98 \pm 2,555$ sekund a u hráčů SK Ďáblice byl celkový čas provádění testu snížen o $1,87 \pm 2,555$ sekund.

Závěr: Na základě výsledků mého testování a jejich následného porovnání jsem došel k závěru, že mnou vytvořený sedmitýdenní tréninkový plán je efektivní způsob, jak zlepšit rychlostní vytrvalost. Srovnání ukázalo jasný pokrok ve zlepšení časů, ať už šlo o průměrné hodnoty, celkové výsledky nebo individuální výkony. Hráči týmu SK Votice, kteří program absolvovali, dosáhli výraznějšího zlepšení než hráči týmu SK Ďáblice. Tento tréninkový plán podle mého

zjištění představuje účinnou metodu rozvoje rychlostní vytrvalosti. Jeho začlenění do pravidelných tréninkových jednotek by hráčům měl umožnit dosažení měřitelných pokroků v této oblasti tréninku.

Klíčová slova rychlostní vytrvalost, fotbal, dorostenecké kategorie, tréninkový program, bumaza test, rychlostní schopnosti, metody tréninku, t-test, cohenovo d, statistická analýza.