

ABSTRAKT

- Název práce:** Hodnocení a trénink rychlosti v kondiční přípravě mladých basketbalistů
- Cíle práce:** Cílem této práce bylo ověřit efektivitu tréninkového programu určeného k rozvoji rychlostních schopností hráčů basketbalu, žákovské kategorie do 14 let, v průběhu soutěžního období. Zároveň zhodnotit vliv změn vybraných antropometrických parametrů, tréninkové docházky, zapojení do utkání a délku účasti v organizované sportovní a basketbalové přípravě na vybrané rychlostní projevy.
- Metodika práce:** Výzkumnou metodou práce je experiment. Soubor složený z mladých hráčů basketbalu ($n = 9$; průměrný věk 13.39 ± 0.22 let) byl podroben po dobu šesti měsíců tréninkovému intervenčnímu programu obsahujícímu prvky pro rozvoj rychlosti a obecné síly. Hráči byli testováni před začátkem, po třech a šesti měsících intervence. Využity byly tři pohybové testy: sprint na vzdálenost 20 m, běh na vzdálenost 15 m letmo s 10m náběhem a test agility „lane agility drill“. Zároveň s tím byl pořízen videozáznam testů 20 m sprint a 15 m letmo s cílem posoudit změny v technice běhu. Hodnoceny byly změny všech měřených parametrů za období šesti měsíců a jejich vzájemné vztahy. Nakonec jsem porovnával výsledky dosažené testovaným souborem po prvních třech měsících intervence s výsledky testované skupiny účastníci se výzkumu v rámci mé bakalářské práce.
- Výsledky práce:** Analýza výsledků ukázala, že po absolvování tréninkovém programu došlo u testovaného souboru k průměrnému zlepšení výkonu v testech 15 m letmo ($p < 0.01$), 20 m sprint ($p = 0.08$) i „lane agility drill“ ($p > 0.05$). Změny techniky běhu, které byly pozorovány pomocí videozáznamu, se týkaly zvětšení dopředního náklonu těla hráčů ($p < 0.01$) a zlepšení způsobu dokroku ($p = 0.07$). Nebyla pozorována statisticky významná změna flexe kyčelního kloubu. Po absolvování první poloviny programu se u skupiny testované v rámci této práce projevilo významné zlepšení výkonu v testu 15 m letmo ($p < 0.05$) v porovnání se souborem testovaným jako součást mé předešlé

bakalářské práce. U výsledků v testech lineární rychlosti a pozorovaných antropometrických parametrů se objevil vztah mezi tělesnou výškou a testy 20 m sprint ($r = -0.54$) a 15 m letmo ($r = -0.49$); tělesnou hmotností a testy 20 m sprint ($r = -0.56$) a 15 m letmo ($r = -0.62$); hodnotou tělesného tuku a testy 20 m sprint ($r = -0.62$) a 15 m letmo ($r = -0.7$); nárůstem tělesné výšky a zlepšením výkonu v testu 20 m sprint ($r = -0.48$); úbytkem tělesného tuku a zlepšením výkonu v testech 20 m sprint ($r = 0.5$) a 15 m letmo ($r = 0.55$).

Klíčová slova: basketbal, rychlost, akcelerace, agilita, technika běhu, trénink, kondiční příprava