

## Abstrakt

**Název:** Vliv vysoce intenzivního intervalového tréninku na aerobní a anaerobní výkonnost fotbalistů

**Cíle:** Zjistit efekt vysoce intenzivního intervalového tréninku a rychlostně-silově-dovednostního pohybového programu na aerobní a anaerobní tělesnou výkonnost u fotbalistů ve věkové kategorii 14 let.

**Metody:** Výzkumu trvajícím 6 týdnů se účastnilo 15 respondentů ve věku  $13,8 \pm 0,6$  let, kteří byli rozděleni na 2 skupiny. Ve skupině EX1 ( $n = 8$ ) bylo užito metody vysoce intenzivního intervalového tréninku. Skupina EX2 ( $n = 7$ ) absolvovala rychlostně-silově-dovednostní pohybový program, který se skládal z rychlostního cvičení metodou opakovaných startů s akcelerací, silového cvičení metodou kruhového tréninku a dovednostního cvičení. Pro posouzení aktuální aerobní a anaerobní výkonnosti bylo užito Yo-Yo intermitentního zotavovacího testu úroveň 2 a testu skoku dalekého z místa.

**Výsledky:** Zjistili jsme, že po šestitýdenním výzkumu došlo ke zlepšení aerobní výkonnosti jak u respondentů absolvujících HIIT program, jejichž  $VO_{2max}$  se zvýšila o  $2,55 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$ , tak u respondentů absolvujících rychlostně-silově-dovednostní pohybový program, kteří své  $VO_{2max}$  zvýšili o  $1,41 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$ . K nepatrnému zlepšení u obou skupin došlo i v případě anaerobní výkonnosti. Skupina provádějící HIIT program se v testu skoku dalekého z místa zlepšila o 1,25 cm a skupina provádějící rychlostně-silově-dovednostní pohybový program se zlepšila o 1,71 cm.

**Klíčová slova:** vysoce intenzivní intervalový trénink, fotbal, mládež, Yo-Yo test