

Abstrakt

Název:

Krátkodobá intervence pro rozvoj rychlosti ve fotbale

Cíl:

Cílem práce je zhodnotit efektivitu rychlostní intervence u žákovské kategorie fotbalového klubu FK Pardubice.

Metody:

Výzkumný soubor zahrnoval hráče ve věku 13 a 14 let. Celkový počet činil 23 hráčů ($n= 23$, $13,2 \pm 0,3$ roku). Pro ověření účinnosti intervenčního programu, který trval 6 týdnů, jsme použili testy- 20m člunkový běh, běh se změnou směru bez míče a s míčem. Data jsme shromáždili pomocí programu Excel 2010 a dále byly zpracovány podle statistického programu Statistica.

Výsledky:

Experimentální skupina po 6 týdnech pohybové intervence nezaznamenala žádný významný progres. Kontrolní skupina, která pohybový program neabsolvovala, se nezlepšila. V ojedinělých případech u obou skupin jsme zaznamenali i mírné zhoršení. Na základě výsledků uvedených níže konstatujeme, že zvolený program nebyl účinný pro rozvoj rychlostní schopnosti u žákovské kategorie klubu FK Pardubice.

Klíčová slova: fotbal, žáci, pohybová intervence, rychlost