

Abstrakt

Název: Efekty vysoce intenzivního intervalového tréninku na aerobní výkonnost hráčů fotbalu.

Cíle: Vliv osmitýdenního intervenčního HIIT programu na aerobní výkonnost hráčů fotbalu. Důležitým cílem bylo zjistit vliv osmitýdenního intervenčního HIIT programu na aerobní výkonnost hráčů fotbalu v kové kategorii U16 a U17.

Metody: Vysoce intenzivní intervalový trénink.

Výsledky: Po absolvování osmitýdenního HIIT programu došlo u respondentů ke zlepšení aerobní výkonnosti. HIIT program má tedy pozitivní vliv na aerobní výkonnost. U fotbalových hráčů v kové kategorii U17 došlo k nárůstu výkonnosti o $1,9 \text{ ml} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$, což je nepatrný vztah nárůstu, než u kategorie U16, u které se výkonnost zlepšila o $1,6 \text{ ml} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$.

Klíčová slova: vysoce intenzivní intervalový trénink, aerobní výkonnost, Yo-Yo test, fotbal