

## **Abstrakt:**

### **Název:**

Vliv her malých forem a běhů na výkon ve sprintu a agilitu u hráčů fotbalu.

### **Cíle:**

Cílem práce je zjistit vliv vybraných pohybových intervencí (hry malých forem vs. běhy) na výkon ve sprintu a agilitu u elitních hráčů fotbalu v kategorii U14 v průběhu přípravného období.

### **Metody:**

Efekt her malých forem (SSG skupina) a běhů (Run skupina) na výkon ve sprintu a agilitu byl zjišťován u 18 elitních hráčů fotbalu ( $13,5 \pm 0,3$  let). Sprint na 5, 10 a 30m; agilitu test a rychlostně-silově-koordinační test (trojkrok) byly použity pro hodnocení efektu vybraných intervencí. Pro měření časů všech testů byl použit set fotobuněk (Alge Timing GmbH, Lustenau, Austria). Skupinové rozdíly v pre a post testech byly hodnoceny na základě statistické (Mann – Whitneyho U test) a věcné (koeficient r) významnosti rozdílů.

### **Výsledky:**

Obě skupiny se významně zlepšili v testu trojskoku ( $p < 0,05$ ;  $r > 0,5$ ). Skupina SSG se po dvouměsíční intervenci významně zhoršila ve sprintu na 5, 10 a 30m ( $r = 0,38 - 0,69$ ). Run skupina se významně nezlepšila ve sprintech na 5, 10 a 30m. U agilitu testu jsme zaznamenali významné zlepšení pouze u Run skupiny, a to pouze na levou nohu ( $r = 0,42$ ). Na základě zjištěných výsledků se domníváme, že tréninkové jednotky zaměřené na lineární rychlost a rychlost se změnou směru udržují rychlostní úroveň hráčů v průběhu sezóny. Proto bych doporučil, aby se objevovaly v tréninkových mikrocyklech dané věkové kategorie alespoň 2x týdně. Hry malých forem měly velký vliv na výsledky v testu trojkroku, který se podle mého nejvíce blíže specifickým činnostem ve hře. Proto by bylo dobré zařazovat takovéto hry do tréninkových jednotek.

**Klíčová slova:**

Kondiční trénink, Rychlostí schopnosti, Agility, Kategorie U14, Biologický věk