

Abstrakt

Název: Kondiční předpoklady ve fotbale

Cíle: Hlavním cílem práce je posouzení vlivu herního postu, chronologického věku a doby tréninku na základní kondiční předpoklady u kategorie žáků v klubu FC Tempo Praha.

Metody: Pro vyhodnocení měření jsem využil tabulkového procesoru Microsoft Excel 2016. K určení hodnot korelace jsem použil Pearsonův korelační koeficient a k určení věcné významnosti Cohenovo D. K návrhu vhodných kondičních testů jsem využil domácí a zahraniční literaturu i internetové zdroje.

Výsledky: Nejlepších výsledků při měření rychlostních kondičních předpokladů dosáhli útočníci při testech na 5 m = $1,17 \pm 0,11$ s, 10 m = $1,98 \pm 0,15$, 20 m = $3,45 \pm 0,21$ s a 50 m = $7,66 \pm 0,51$ s. Při 505 agility testu L dosáhli obránci = $2,74 \pm 0,17$ s a 505 agility P = $2,73 \pm 0,21$ s dosáhli brankáři. Záložníci zaznamenali nejlepšího výsledku v Yo-Yo testu s $1310 \pm 526,50$ m průměrně. Ve skoku dalekém z místa snožmo dosáhli nejlepšího výsledku brankáři $198,71 \pm 16,14$ cm. Byla zjištěna silná věcná významnost mezi útočníky a brankáři v lineárních bězích.

Nejlepších výsledků dosáhla kategorie U15 v testech na 5 m = $1,14 \pm 0,07$ s, 10 m = $1,92 \pm 0,1$ s, 20 m = $3,29 \pm 0,13$ s, 50 m = $7,22 \pm 0,35$ s, 505 agility L = $2,64 \pm 0,18$ a 505 agility P = $2,63 \pm 0,22$ s. Kategorie U14 dosáhla nejlepších výsledků u YoYo testu = $1540 \pm 333,56$ m a skoku snožmo do dálky z místa = $205,71 \pm 13,76$ cm. Našli jsme těsný vztah mezi věkem hráčů s testy na 20 m a 50 m kde r je shodně $-0,77$. Střední vztah jsem našli mezi testy na 5 m r = $-0,45$, 10 m r = $-0,47$ a Yo-Yo test r = $0,6$. Mezi kategorií U15 a U12, také U15 a U13 byla zjištěna signifikantní věcná významnost.

Zjistili jsme nejlepší průměrné výsledky u hráčů s dobou tréninku 9 let u testů na 5 m = $1,15 \pm 0,07$ s, 10 m = $1,93 \pm 0,11$ s, 20 m = $3,35 \pm 0,16$ s, 50 m = $7,31 \pm 0,4$ s, 505 agility L = $2,61 \pm 0,16$, 505 agility P = $2,59 \pm 0,21$ s a skoku z místa = $201,69 \pm 20,63$ cm. U Yo-Yo testu = $1498,82 \pm 257,34$ m jsme zjistili nejlepší průměrný výsledek u hráčů s dobou tréninku 8 let. Nejvyšší hodnoty korelace mezi dobou sportovního tréninku s výsledky testů jsme našli u 20 m sprintu r = $-0,63$ a u 50 m sprintu r = $-0,64$, což jsou středně korelující hodnoty. Střední korelace byla nalezena a i u 10 m sprintu r = $-0,47$ a u Yo-Yo testu r = $0,45$. Signifikantní věcná

významnost byla zjištěna mezi hráči s dobou tréninku 9 a 5 let, stejně tak mezi hráči s dobou tréninku 9 a 6 let a i mezi hráči s dobou tréninku 9 a 7 let.

Klíčová slova: kondiční předpoklady, fotbal, výkon, rychlost, síla, vytrvalost, hráčský post, chronologický věk, doba tréninku, korelace, věcná významnost