

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce Využití atletického tréninku v přípravě ragbistek je práce zjišťující využitelnost zařazení atletického kondičního tréninku do tréninkového plánu ragbistek. Jejím cílem je zjistit, zdali lze komplexně zvýšit kondiční připravenost hráček ragby aplikací atletického kondičního tréninku. Dílčím cílem je vytvoření konkrétního šestitýdenního tréninkového plánu a následné užití v praxi. Práce teoreticky vysvětluje atletiku a její využití v přípravě jiných sportovních odvětví, strukturu sportovního výkonu v ragby, zdravotní aspekty ragby, sportovní trénink v ragby, kondiční schopnosti a diagnostiku sportovní výkonnosti s bližší specifikací v ragby. V praktické části jsou ukázány výsledky testové baterie zjišťující flexibilitu, explozivní sílu horních i dolních končetin, agilitu a maximální aerobní kapacitu, které vyplynuly z měření na začátku a na konci vložené tréninkové intervence na ženském týmu vybraného ragbyového klubu.

**Název diplomové práce:** Využití atletického tréninku v přípravě ragbistek

**Zpracoval:** Bc. Ondřej Sikora

**Vedoucí diplomové práce:** PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D., MBA.

**Cíle práce:** Hlavním cílem práce bylo zjistit, zdali aplikací atletického kondičního tréninku lze komplexně zvýšit kondiční připravenost hráček ragby vybraného ragbyového klubu. Dílčím cílem bylo sestavení a praktická aplikace šestitýdenního atletického kondičního tréninku v rámci přípravného období vybraného ragbyového týmu žen.

**Metodika práce:** Pomocí baterie motorických testů bylo potřeba zjistit účinnost atletického kondičního tréninku prakticky aplikovaného v rámci šestitýdenní tréninkové intervence ohraničené dvěma testováními. První testování bylo provedeno 5. února 2019 v atletické hale vybraného ragbyového klubu. Druhé testování proběhlo za stejných podmínek ve stejném čase 19. března 2019. Pro zpracování výsledků jsem využil aritmetický průměr, medián, maximum, minimum, směrodatnou odchylku a z-body. Testy jsem porovnával s ohledem na zvolené hypotézy pomocí Studentova t-testu. Dále jsem posuzoval výsledky jednotlivých hráček.

**Výsledky práce:** Hypotézy H1 a H2 měřící explozivní sílu horních a dolních končetin byly zamítnuty, neboť zlepšení výsledků druhého měření se ukázalo statisticky nevýznamné. Naopak hypotézy H3 a H4 měřící rychlost s agilitou a vytrvalostní schopnosti s maximální aerobní kapacitou se potvrdily. Výsledky se statisticky významně zlepšily. Úroveň pohyblivosti byla snížena v průměru v řádu desetin centimetru, což se ukázalo jako statisticky nevýznamné

a hypotéza H5 byla potvrzena. Při sledování výsledků jednotlivých hráček bylo u dvou ragbistek zjištěno zhoršení výkonnosti.

**Klíčová slova:** atletický kondiční trénink, ragby, ženské ragby, ragbyové sedmičky