

Abstrakt

Název: Monitorování tréninku rychlosti u fotbalistů U13

Cíl: Popsat v rámci literární rešerše základní atributy mládežnického fotbalu a na základě průřezové studie ve formě jednorázového testování monitorovat indikátory kondiční připravenosti hráčů kategorie U13 ve vybraném klubu se zvláštním zřetelem na rychlost.

Metody: Výzkumný soubor tvořilo 17 hráčů SK Aaritm Praha z kategorie U13. Pro testování byla zvolena jedná testová baterie, která obsahovala 5 různých testů. Test na akcelerační rychlost (sprint na 10 m s mezičaselem na 5 m). Test na absolutní lokomoční rychlost (letmý sprint na 20 m letmo). Test pro zjištění rychlosti a obratnosti (505-agility test). Test pro zjištění explozivní síly dolních končetin (vertikální výskok z místa) a test pro zjištění explozivní síly horních končetin (hod s medicinbal zponad hlavy s dvěma rukama). K vyhodnocení naměřených dat byl použit párový oboustranný (dvoj ocasní) t-test a interval spolehlivosti studentova rozdělení s 95% pravděpodobností.

Výsledky: Výsledky ukázaly, že výrazně zhoršení rychlosti nastalo s přibývajícimi pokusy v běžeckých testech, ale při silových testech průměrná hodnota zůstala konstantní nebo se zlepšila s přibývajícím pokusem. Zobecněním výsledků se průměry dvou pokusů ze tří jednoho testu shodovaly s naší určenou pravděpodobností, ale v každém testu byl jeden pokus téměř vždy výrazně odlišný.

Klíčová slova: fotbal, rychlostní schopnosti, agility, kategorie mládeže, testy