NÁZEV

Vliv specializované rychlostní přípravy na rozvoj rychlosti u hráče fotbalu kategorie U15

AUTOR

Ondřej Šíma

KATEDRA

Katedra tělesný výchovy

VEDOUCÍ PRÁCE

PaedDr. Ladislav Pokorný

ABSTRAKT

Tato práce se věnuje analýze rychlostních schopností a jejich zlepšení u hráčů fotbalu v kategorii U15, pomocí měsíčního specializovaného rychlostního programu. První část práce obsahuje podrobný přehled potřebných teoretických podkladů. Od základů všeobecného i fotbalového tréninku, až po informací zaměřených konkrétně na rozvoj rychlostních schopností u hráčů v této věkové kategorii. V druhé části probíhá samostatný výzkum. Výzkum zahrnuje testování rychlosti a následnou analýzu rychlostní vybavenosti hráčů. Následně se analyzuje zlepšení hráčů po absolvování měsíční specializované rychlostní přípravy a porovnává je s hráči, kteří se tohoto programu nezúčastnili a podstoupili běžné přípravné období. Výsledkem této práce by především mělo být zjištění, zda – li má měsíční specializovaná rychlostní příprava větší vliv na rozvoj rychlosti než klasické přípravné období.

KLÍČOVÁ SLOVA

rychlost, hráč, fotbal, trénink, přípravné období