

Abstrakt

FOTBAL JAKO PROSTŘEDEK SNÍŽENÍ POHYBOVÉHO DEFICITU POPULACE

Cíle: Cílem práce je ovlivňování kondice trénujících hráčů na amatérské úrovni u „A“ týmu AFK Loko Chomutov. Druhým cílem bylo ověření možnosti využít fotbal pro snížení pohybového deficitu populace

Metody: Pro práci jsme použili metodu pozorování, měření a srovnávání a metody analýzy dat. Hodnotili jsme kondiční předpoklady jednotlivých hráčů. Metodu analýzy dat jsme použili k porovnávání vstupních a výstupních měření jednotlivých testů.

Ve sledovaném letním přípravném období, které trval čtyři týdny a obsahovalo 16 tréninkových jednotek (TJ dle zaměření 60 – 100 minut), hodnotíme změny v úrovni kondičních předpokladů u hráčů AFK Loko Chomutov – „A“ tým. Výzkumu byl realizován u 17 výkonnostních hráčů ve věkovém rozmezí 22 – 33 let. Testování probandů se věnují fotbalu od svých dětských let.

Výsledky: Aplikací navrženého čtyřtýdenního tréninkového plánu, který obsahoval 16 tréninkových jednotek (TJ 60 – 100 minut), došlo k významným změnám u kondičních předpokladů trénujících hráčů. Tréninkem byly ovlivněny rychlostní, silové a vytrvalostní předpoklady hráčů. Největšího zlepšení bylo dosaženo u rychlostních předpokladů, kde se zlepšilo 88 % hráčů. U vytrvalostních předpokladů se zlepšilo 76 % hráčů a u silových předpokladů došlo ke zlepšení, v případě testu skok z místa „žabáky“, u 76 % hráčů. Oproti tomu, u testu silových předpokladů více – skok, došlo ke zhoršení u 53 % fotbalistů. Tento fakt je připisován koordinačně náročnější povaze testu. Dále jsme z naměřených hodnot došli k závěrům, že fotbal na amatérské úrovni je vhodnou pohybovou aktivitou pro snížení pohybového deficitu populace. Neboť v rámci jednotlivých tréninkových jednotek jsou prováděna cvičení, která mají za následek zlepšení kondičních předpokladů trénujících jedinců.

Klíčová slova: fotbal, kondiční předpoklady, pohybový deficit