

ABSTRAKT

- Název práce:** Trénink rychlosti v kondiční přípravě mladých basketbalistů
- Cíle práce:** Hlavním cílem této práce je zjištění účinnosti tréninkového programu zaměřeného na rozvoj rychlostních schopností basketbalistů kategorie do čtrnácti let. Dalšími cíli práce je zjištění vlivu docházky do tréninků, účasti v utkáních a změnami parametrů tělesné výšky, tělesné hmotnosti a tělesné kompozice hráčů na změnu jejich výkonu v testech akcelerace, maximální rychlosti a agility.
- Metodika práce:** Práce je zpracovaná metodou experimentu, jehož cílem bylo pozorovat rozvoj pohybových schopností u dvou skupin hráčů v rozdílných podmínkách určených tréninkovým obsahem. Pro získání potřebných dat jsem využil měření, testování, ale i dotazování. Následně byla aplikována analytická a komparativní metoda, pro stanovení vztahů mezi zjištěnými údaji a jejich vysvětlení. Pro stanovení vzájemné závislosti jevů byl využitý Pearsonův korelační koeficient a p-hodnota pro určení statistické významnosti těchto vztahů.
- Výsledky práce:** Výpočty nepotvrdily hlavní hypotézu, předpokládající vztah mezi plněním tréninkového programu a zlepšením výkonu v testech 20 m sprint ($r = -0.12$, $p = 0.69$, $n = 14$), běh na 15 m letmo ($r = -0.31$, $p = 0.28$, $n = 14$) a lane agility drill ($r = -0.36$, $p = 0.23$, $n = 13$). Hypotéza, předpokládající zlepšení u hráčů s vyšším počtem absolvovaných tréninků využívajících tréninkového programu, se nepotvrdila ani pro jeden z testů. Hypotéza, která přinesla tvrzení, že vyšší účast v utkáních povede k výraznějšímu zlepšení, se potvrdila pouze pro test agility ($r = -0.49$, $p = 0.22$, $n = 8$). Při zkoumání vztahů mezi změnou somatických parametrů a změnou výkonu jsem objevil silný vztah mezi testem agility a změnou tělesné výšky ($r = 0.66$, $p = 0.01$, $n = 8$) a středně silný vztah mezi testem akcelerace ($r = -0.40$, $p = 0.15$, $n = 8$), maximální rychlosti ($r = -0.38$, $p = 0.18$, $n = 8$) a změnou tělesné kompozice

hráčů. Nakonec se vztah mezi testem akcelerace, maximální rychlosti a agility ukázal jako velice silný.

Klíčová slova: akcelerace, maximální rychlost, agilita, tělesná výška, tělesná hmotnost, tělesné složení, trénink, výkon, změny