

Abstrakt

Název: Efekty vysoce intenzivního intervalového tréninku na aerobní a anaerobní výkonnost hráčů fotbalu ve věkové kategorii 14 a 15 let

Cíle: Cílem bakalářské práce je zjistit efekt 7týdenního tréninkového programu HIIT na aerobní a anaerobní výkonnost hráčů fotbalu ve věkové kategorii U-14 a U-15

Metody: Vysoce intenzivní intervalový trénink

Výsledky: Po absolvování 7týdenního tréninkového programu HIIT došlo u absolventů programu ke zvýšení aerobní výkonnosti v průměru o $3,2 \text{ ml} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$, což je poměrně značný nárůst oproti EX2 podstupující běžný tréninkový program. Ve skoku do dálky vyjadřující anaerobní výkonnost se tito hráči zlepšili v průměru o 8,3 cm, ve druhé skupině EX2 se průměrně zvýšily hodnoty o 6,4 cm

Klíčová slova: fotbal, vysoce intenzivní intervalový trénink, aerobní výkonnost, anaerobní výkonnost, kategorie U-15