

Abstrakt

Název: Vliv různých druhů rozcvičení na rychlostní schopnosti u hráčů fotbalu.

Cíle: Jedním z cílů práce je zjistit vliv různých druhů rozcvičení na rychlostní schopnosti u hráčů fotbalu v kategorii mladšího dorostu (U16). Dalším cílem je zjistit, zdali existuje závislost mezi dosaženou rychlostí běhu a mírou flexibility dolních končetin.

Metody: Pro hodnocení rychlostně silového výkonu každý z hráčů absolvoval dva běhy na vzdálenost 30 metrů s tím, že k měření v tomto úseku docházelo také na vzdálenostech 5, 10 a 15 metrů. Před samotným měřením byli všichni účastníci rozcvičeni námi vybranou formou strečinku.

Pro sekundární výzkum zabývající se možnou spojitostí mezi dosaženou rychlostí a mírou flexibility dolních končetin byly použity dvě standardizované zkoušky.

Výsledky: Nejrychlejších časů na vzdálenost 30metrů bylo dosaženo po rušném rozcvičení. Celkově se v našem výzkumu rušná forma rozcvičení jevila jako nejefektivnější, protože po její aplikaci dosáhli hráči nejrychlejších časů na většině námi měřených úseků (10,15 a 30metrech). Dále jsme zjistili, že účastníci výzkumu, kteří dosáhli nejmenších úhlů rozsahu pohybu mezi dolními končetinami, měli zároveň naměřeny nejrychlejší časy běhu.

Klíčová slova: svalová tkáň, pubescence, strečink, statický strečink, dynamický strečink, flexibilita.