

Abstrakt

Název: Vliv silového tréninku na rychlost střelby v házené u hráčů ve věku 11-13 let.

Cíle: Cílem této práce je posoudit vliv silového tréninku na střelbu na bránu u hráčů házené.

Metody: Jedná se o experimentální studii, která využívá metody měření, intervence a komparace mezi dvěma skupinami – kontrolní a experimentální. Bylo provedeno měření rychlosti střelby na bránu pomocí radarového zařízení a výšky vertikálního výskoku pomocí zařízení Optojump. Celkově proběhly 2 měření. První měření obou skupin proběhlo před intervencí, kterou absolvovala pouze experimentální skupina. Druhé měření obou skupin proběhlo po ukončení intervence, která trvala 1x týdně po dobu 8 týdnů. Výsledná data byla na závěr zpracována a vyhodnocena pomocí T-testu a velikosti efektu.

Výsledky: Experimentální skupina vykazala významné zlepšení v rychlosti střelby na bránu, zatímco kontrolní skupina nezaznamenala žádné významné změny.

Klíčová slova: Házená, silový trénink, odporový trénink, izometrický silový trénink, posilování s vlastní hmotností, děti, mládež, rychlost hodu, starší školní věk, základní pohybové vzory.