

Abstrakt

Název:

Využití Velocity Based Training pro rozvoj pohybových schopností pro hráče fotbalu:
Systematická rešerše

Cíle:

Cílem této bakalářské práce je pomocí systematické rešerše vytvořit přehled o využívání VBT metod v rámci kondičního a zejména silového tréninku u hráčů fotbalu a představit existující dosavadní výsledky a účinky využití VBT ve fotbale z dostupných vědeckých studií.

Metody:

Vytvoření této bakalářské práce se řídilo metodami systematické rešerše v souladu s doporučeními PRISMA2020. Po sestavení vyhledávacího skriptu proběhl výběr dat v rámci tří vědeckých databází (Web of Science, PubMed, Scopus). Dále byly odborné publikace selektovány dle předem stanovených kritérií této práce. Po důkladné analýze byly publikace podrobeny kvalitativnímu hodnocení Risk of Bias a následné syntéze. K přehlednému zpracování studií byl využit citační manažer Zotero.

Výsledky:

Ke zpracování výsledků bylo zahrnuto 5 studií zkoumajících efekt VBT na rozvoj výkonu hráčů fotbalu. V rámci této bakalářské práce bylo ze zkoumaných studií zjištěno, že trénink s využitím VBT metod se prokázal jako prospěšný pro rozvoj hráčů fotbalu. Především přizpůsobení tréninku dle optimální zóny k rozvoji výbušné síly napříč různými konci silově-rychlostní křivky, či optimalizace tréninkových proměnných k maximálnímu rozvoji výbušné síly bez nadbytečného přetěžování sportovce například v důležitých fázích sezony.

Klíčová slova:

Silový trénink; kondice; sportovní výkon; zatížení; programování tréninku