

Abstrakt

Cílem této práce bylo srovnání vizualizačního tréninku, tradičního tréninku sportovně specifických dovedností a kondičního tréninku pomocí Loughborough soccer passing testu, zaměřeném na hodnocení kvality přihrávky.

Metodika byla organizována ve stylu 8 intervenčních segmentů a 3 testování pomocí Loughborough soccer passing testu. Jejich rozdělení bylo první testování, poté 4 intervenční jednotky, průběžné testování pomocí, následující druhý segment 4 intervenčních jednotek a nakonec finální testování. V každém ze tří testování byly naměřeny hodnoty ze dvou měření, které byly následně zprůměrovány pro získání finální hodnoty testu. Intervenční jednotky sestávaly z celkového času 30 min a byly rozděleny na tři typy, kondiční cvičení pod vedením kondičního trenéra, trénink herních dovedností (veden trenérem sportovního klubu) a vizualizační trénink. Nábor probandů probíhal oslovením sportovního klubu a následnou spoluprací s kompletním týmem v kategorii U17. Hráči tohoto týmu byly náhodně rozděleni do tří skupin, kterým byl přiřazen jeden ze tří intervenčních programů, který v průběhu účasti na studii absolvovali. Vybráni byly pouze muži, aktivní hráči vrcholového fotbalu, zdravotně způsobilí pro účast ve studii.

Součástí studie bylo 24 jedinců, z nichž se všech testovacích a intervenčních segmentů bylo schopno zúčastnit 19. 7 z nich bylo součástí Vizualizační skupiny, 4 z nich byly součástí kondiční skupiny a 8 z nich bylo ve skupině zaměřené na trénink herních dovedností. Nejlepší hodnota celkového zlepšení byla naměřena u skupiny vizualizační, která se zlepšila o 18,37 %, druhá nejvyšší míra průměrného zlepšení byla zaznamenána u dovednostní skupiny o celkem 14,73%. Nejmenší míra průměrného zlepšení byla zaznamenána u skupiny kondiční, se zlepšením o 13,74%.

Závěr: Vizualizační trénink má největší vliv na míru zlepšení kvality přihrávky u hráčů v kategorii U17 chlapci.