

ABSTRAKT

Tato studie se zaměřuje na význam rozvoje rychlostních schopností u dorostenců ve fotbale. V dnešním pojetí fotbalu je výkonnostní úroveň značně vysoká. Moderní fotbal vyžaduje stoprocentní nasazení, koncentraci a připravenost. Všechny tyto podmínky mají pevný základ v struktuře sportovního tréninku. Herní výkon hráčů a jejich individuální dovednosti musí odpovídat vysokému tempu hry. Jednou z nejdůležitějších dovedností je rychlostní schopnost, která poskytuje hráčům značnou výhodu při řešení herních situací. U rychlostních schopností se musí brát v potaz, že se jedná spíše o genetickou predispozici. Každopádně se v tomto výzkumu podíváme, jak moc lze ovlivnit rychlostní schopnost, kdy je zapotřebí její stimulace a jaké metody jsou vhodné použít pro její rozvoj. Hlavním cílem této studie je zjistit, zda lze zlepšit úroveň rychlostních schopností u dorostenců pomocí specifických rychlostních cvičení zařazených do tréninkového programu po dobu 2 měsíců. V práci naleznete zásobníky cvičení, které se používaly v tréninkové jednotce. Dále obsahuje výsledky rychlostních cvičení, podle kterých bylo rozpoznáno zlepšení. Výsledky se porovnávali mezi dorostem, tak i s kritérii hodnocení. Ambicí této práce je poskytnout užitečné informace trenérům, hráčům a odborníkům v oblasti sportovního tréninku, aby mohli optimalizovat své tréninkové metody a dosáhnout lepších výsledků.

KLÍČOVÁ SLOVA

Fotbal, rychlostní schopnosti, metody rozvoje, sportovní trénink, testování