

Abstrakt

Cílem této práce je analyzovat přínos tréninkového plánu na sportovní výkony a změřit efektivitu navržených tréninkových plánů a porovnat výsledky těchto dvou různých tréninkových metod za pomoci měření dle dosaženého skóre v Beep testu. Výzkumu se účastní 40 žáků ve věku 14-15 let. Tito žáci na začátku experimentu podstoupí úvodní měření v Beep testu. Poté budou rozděleni na dvě experimentální skupiny. Každá z těchto skupin absolvuje osmi týdenní program na rozvoj aerobních schopností. První skupina bude trénovat intervalovou metodou rozvoj vytrvalostních schopností a druhá skupina bude rozvíjet své vytrvalostní schopnosti metodou souvislou. Po ukončení tréninkového programu budou opět všichni probandi otestováni v Beep testu. Součástí práce bude také dotazníkové šetření, které by mělo zhodnotit vnímání náročnosti tréninkového programu a samotného Beep testu. Tato práce také popisuje pohybovou aktivitu mládeže, motorické schopnosti, podstatu vytrvalosti ve sportu, její různé druhy a rozdílné způsoby měření vytrvalosti a sportovních výkonů. Na základě zjištěných výsledků provedeného výzkumného šetření, které potvrdilo pozitivní vliv tréninkového programu na úspěšnost v Beep testu, jsou v závěru práce uvedeny návrhy a doporučení pro pedagogickou praxi.

Klíčová slova: Vytrvalost, pohybová aktivita, trénink vytrvalosti, intervalová metoda, souvislá metoda, Beep test