

VPLYV PLYOMETRICKÉHO TRÉNINGU NA BEŽECKÚ RÝCHLOSŤ FUTBALISTOV

THE EFFECTS OF PLYOMETRIC TRAINING ON THE RUNNING SPEED OF FOOTBALL PLAYERS

Marek KOKINDA¹, Tomáš KOZÁK¹, Michal FEČÍK², Ondrej VILNER¹

¹Fakulta športu, Prešovská univerzita v Prešove, Slovenská republika

²Klinika muskuloskeletálnej a športovej medicíny, Nemocnica Košice-Šaca, Lekárska fakulta UPJŠ v Košiciach

Abstrakt:

Plyometrickú metódu je možné zaradiť k neuromuskulárnemu tréningu, ktorým je možné optimalizovať funkčný stav a pohybovú výkonnosť hráčov. Rozvoj funkčnej sily, ktorú je možné opakovane využívať v podmienkach hry sa ukazuje ako determinujúca pre úspešnosť v zápase. Cieľ práce bol zameraný na rozvoj bežeckej rýchlosti futbalistov vplyvom plyometrických cvičení. Experiment bol realizovaný v klube MFK Ružomberok v kategórii staršieho dorastu (n=12). Kontrolnú skupinu tvorili starší dorastenci klubu FC Lokomotíva Košice (n=12). V oboch súboroch bola realizovaná diagnostika so zameraním na bežeckú rýchlosť na vzdialenosť 10m, 30m, 50m, a T-test so zmenami smeru. Z hľadiska objasnenia efektivity plyometrickej metódy boli do diagnostiky zaradené aj testy so zameraním na posúdenie mobility členkových kĺbov a odrazové testy bez a s protipohybom na zariadení Optogait. Metodika intervenčného programu bola rozdelená do 9 týždňov a v experimentálnej skupine aplikovaná 2 x týždenne v trvaní 30 minút. V predpoklade, že vplyvom plyometrického tréningu dochádza k rozvoju bežeckej rýchlosti je možné konštatovať zlepšenia tak v akceleračnej rýchlosti, ako aj pri behu so zmenami smeru. Ukazuje sa, že tieto zmeny sú podmienené mobilitou členkových kĺbov a úrovňou výbušnej sily dolných končatín.

Kľúčové slova: futbal, kondičný tréning, beh, rýchlostné schopnosti.

Abstract:

Plyometric method is used to improve neuro-muscular function and optimization of performance of players. The development of functional strength, which can be used repeatedly in game conditions, proves to be a determining factor for success in a game. The goal of the work was focused on the development of the running speed of soccer players due to plyometric exercises. The experiment was carried out in the club MFK Ružomberok in the category of U19 (n=12). The control group consisted of players U19 (n=12) of FC Lokomotíva Košice club. In both groups, diagnostics were carried out with a focus on running speed at 10m, 30m, 50m, and a T-test with changes in direction. The diagnostics also included tests focusing on the assessment of the mobility of the ankle joints and rebound tests without and with countermovement on the Optogait device. The methodology of the intervention program was divided into 9 weeks and applied twice a week for 30 minutes in the experimental group. In conclusion, it is possible to state improvements both in

acceleration speed and in running with changes of direction. It turns out that these changes are conditioned by the mobility of the ankle joints and the level of explosive power of the lower limbs.
Key words: football players, conditioning training, running, speed abilities.