

Abstrakt

- Název:** Kondiční příprava ve florbale u 1. ligy mužů
- Cíle:** Cílem práce je porovnání přípravného období týmů 1. florbalové ligy mužů s dosaženými výsledky v sezóně 2017/2018.
- Metody:** K zjištění objemu a metod užitých v přípravném období k rozvoji pohybových schopností bylo využito dotazníkového šetření, které bylo provedeno u osmi týmů 1. florbalové ligy mužů.
- Výsledky:** Z výsledků jsem vyhodnotil, že v play off se nejvíce dařilo týmům, jejichž příprava v přípravném období byla zaměřena především na rozvoj rychlostních a silových schopností. A v soutěžním období pravidelně zařazovaly tréninkové jednotky na rozvoj těchto schopností, aby v závěru sezony nedocházelo k poklesu výkonnosti.
- Klíčová slova:** Florbal, přípravné období, kondiční příprava, rozvoj pohybových schopností