

**NÁZEV:**

Využití funkčních cviků pro silový rozvoj dolních končetin u dospělých hráčů fotbalu.

**AUTOR:**

Jakub Borůvka

**KATEDRA (ÚSTAV)**

Katedra tělesné výchovy a sportu

**VEDOUcí PRÁCE:**

PaedDr. Ladislav Pokorný

**ABSTRAKT:**

Práce poskytuje přehled a následné využití funkčních cviků, které slouží k rozvoji silových schopností u dospělých hráčů fotbalu. Cílem práce je sestavit a zhodnotit soubor cviků pro dospělé hráče fotbalu na všech výkonnostních úrovních. Jako metoda je použita literární rešerše, experiment a dotazníkové šetření. Ověření cviků v praxi může znamenat pro hráče a trenéry materiál k novým znalostem nebo ucelení smyslu tréninku.

**KLÍČOVÁ SLOVA:**

Fotbal, funkční trénink, kondice, síla