

## **Abstrakt**

**Název bakalářské práce:** Náhled na přípravu na Mistrovství České republiky v požárním sportu v rámci ročního tréninkového cyklu

**Zpracovala:** Nikola Holá

**Vedoucí bakalářské práce:** PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D., MBA.

**Cíle práce:** Cílem této bakalářské práce je vytvořit náhled na přípravu na Mistrovství České republiky v požárním sportu mužů a žen a pokusit se na základě studia dostupné literatury a odborných konzultací sestavit modelový roční tréninkový cyklus.

**Metodika práce:** Bakalářská práce byla vypracována pomocí studia odborné literatury a na základě osobního dotazování a odborné rozpravy s vybranými elitními závodníky a trenéry z řad požárních sportovců.

**Výsledky práce:** Výsledkem práce jsou obecné informace o požárním sportu, jeho organizaci a soutěžích. Teoretická část práce se také věnuje struktuře sportovního výkonu a jeho jednotlivým faktorům obecně i ve vztahu k požárnímu sportu. Dále je v této části popsán průběh disciplín požárního sportu, jejich technické provedení a možnosti taktické přípravy na jednotlivé disciplíny. Tyto teoretické informace jsou následně aplikovány ve výsledcích v podobě nástinu modelového ročního tréninkového cyklu, který obsahuje popis jednotlivých období ročního tréninkového cyklu, jejich načasování, cíle a příklady prostředků rozvoje vybraných pohybových schopností pro dané období. Dále je u jednotlivých období uveden příklad tréninkového mikrocyklu a tréninkových jednotek.

**Klíčová slova:** požární sport, Mistrovství České republiky v požárním sportu, roční tréninkový cyklus, sportovní příprava