

Abstrakt

Jméno a příjmení autora: Bc. Ondřej Schuller

Název: Návrh intervenčního programu na zotavení florbalistů po tréninkovém zatížení

Pracoviště: Fakulta tělesné výchovy a sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Zuzana Dragounová, Ph. D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2020

Cíl práce: Cílem práce bylo primárně vytvořit návrh programu pro zotavení florbalistů po tréninkovém zatížení. Dále se v diplomové práci zabývám doporučeními, jak v tréninkovém procesu florbalistů nejlépe zařazovat různé regenerační procedury. Seznam doporučení se vztahuje přímo k tréninkovému procesu a mohl by být přínosný pro všechny trenéry, nejen florbalu.

Klíčová slova: florbal, regenerace, prevence zranění