

**NÁZEV PRÁCE:**

Atletické prostředky pro zvýšení kondiční připravenosti fotbalistů.

**CÍL PRÁCE:**

Cílem diplomové práce je zjistit, zda-li využívání atletických prostředků a kondičních metod během zimního přípravného období, a to speciálně u fotbalových amatérských hráčů, bude mít vliv na zvýšení jejich motorické výkonnosti a celkové zdatnosti.

**HYPOTÉZY:**

H1: Předpokládáme, že většina vstupních naměřených hodnot se bude pohybovat v průměrných či mírně podprůměrných hodnotách.

H2: Domníváme se, že dojde ke zvýšení motorické výkonnosti, prostřednictvím atletických prostředků a kondičních metod u všech hráčů.

**METODA:**

Diplomová práce je zpracována ve formě empirického kvantitativního výzkumu. Tento výzkum probíhal ve standardizovaných podmínkách s minimalizací vnějších vlivů (hala). Částečně výzkum proběhl v nestandardizovaných podmínkách (fotbalové hřiště).

Vybraným souborem jsou dospělí fotbalisté ve věku 18-38 let.

**VÝSLEDKY:**

Z námi zjištěných výsledků vyplývá, že většina vstupních hodnot probandů se pohybovala v průměrných či mírně podprůměrných hodnotách. Ke zvýšení motorické výkonnosti nedošlo u všech testovaných, u některých výkonnost zůstala konstantní, či se dá považovat za konstantní (v případě minimálních zhoršení). Avšak u převážné většiny testovaného souboru, ve všech typech testů došlo k progresivním změnám.

**KLÍČOVÁ SLOVA:**

Atletika, fotbal, pohybové schopnosti, Unifittest (6-60), tréninkové prostředky, kondiční metody.

Lukáš Chalupník, 10. dubna 2010