

Abstrakt

Název práce:

Společné rysy atletické a fotbalové kondiční přípravy.

Cíle práce:

Cílem práce je anketa, pomocí které zjišťujeme, zda se trenéři v nižších amatérských fotbalových soutěžích zaměřují v tréninkových jednotkách na kondiční rozvoj pohybových schopností a jestli v tréninku využívají prvky atletické přípravy.

Metoda:

Výzkum byl proveden formou ankety sestávající z 15 otázek.

Výsledky:

Výsledky popisují kondiční trénink pohybových schopností v amatérských fotbalových týmech a využití atletických cvičení na této úrovni.

Klíčová slova:

Atletika, fotbal, kondiční příprava, pohybové schopnosti, amatérská úroveň, trénink.