

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Velikost pohybové aktivity v týdenním režimu u hráčů fotbalu na výkonnostní úrovni

Pracoviště: UK FTVS

Autor: Jakub Šlitr

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Jakub Kokštejn

Rok obhajoby: 2012

Abstrakt:

V práci se pokusíme zjistit míru specifčnosti cvičení v zimním přípravném období ve fotbale. Cílem práce je analýza zimního přípravného období ve fotbale z hlediska míry specifčnosti při rozvoji kondičních schopností. K sběru dat použijeme metodu přímého pozorování, kdy se jako hráč účastním celého zimního přípravného období a každou tréninkovou jednotku zaznamenáme do předem připraveného archu. Statistickým vyjádřením poměru míry specifčnosti cvičení během přípravy zjistíme, zda-li se kondiční schopnosti rozvíjeli spíše specifickým či nespecifickým způsobem na úrovni krajského přeboru dospělých hráčů fotbalu.

Klíčová slova: kondice, specifická cvičení, přípravné období, herní trénink