

Abstrakt:

V mé bakalářské práci jde o to, abychom provedli analýzu a zdokonalení kondičních předpokladů v konkrétní pasáži utkání (10-15 min. před koncem prvního poločasu) u fotbalového klubu TJ Novoměstský Kladno. Pro sběr dat jsme využili laboratorního funkčního měření, kterého se vybraných 5 hráčů fotbalového klubu TJ Novoměstský Kladno zúčastnilo před zimní přípravou a po přípravě. Zimní příprava probíhala pomocí speciálně sestaveného tréninkového plánu, který jsme konzultovali s trenérem P.F, účelem tréninkového plánu bylo zlepšení kondičních předpokladů a v práci je uveden. Výsledkem práce bylo zlepšení kondičních předpokladů (zejména vytrvalostních) všech zúčastněných, což je předpoklad k tomu, abychom zlepšili hru na konci prvního poločasu.

Klíčová slova: kondice, příprava, trénink, předpoklady, vytrvalost