

Abstrakt

- Název:** Využití core tréninku ve florbalu.
- Cíle:** Podat přehled odborných článků, týkající se core tréninku a jeho možného využití ve florbalu.
- Úkoly:** Prvním úkolem této práce je přiblížení a vysvětlení tématu core tréninku za pomoci dostupných pramenů domácí i zahraniční literatury, odborných a vědeckých článků, diplomových a bakalářských prací, jakožto i prací trenérské školy. Druhým neméně důležitým cílem je analyzovat potřebné komponenty výkonu hráče florbalu vztažené k problematice core tréninku a na základě této analýzy a rešerše literatury, vytvořit vhodný tréninkový program na zlepšení bedro-kyčelní stability, jež by měla pozitivně ovlivnit celý výkon hráčů seniorských kategorií. Dále poté popsat změny tohoto programu v ročním tréninkovém cyklu. A nakonec určit výhody i nevýhody využitelnosti core tréninku ve florbalu.
- Metody:** Rešerše a komparace literatury zabývající se tématem core tréninku.
- Výsledky:** Výsledkem práce je sestavení vhodného tréninkového programu pro florbalový tým seniorských kategorií, s cílem zlepšení úrovně bedro-kyčelní stability a vymezení pojmu core trénink.
- Klíčová slova:** Core trénink, florbal, kondiční příprava, jádro, bedro-kyčelní stabilita