

Abstrakt

Název: Využití fitness centra pro ovlivnění síly dolních končetin fotbalistů.

Cíle práce: Cílem diplomové práce je vypracování metodiky pro posilování dolních končetin fotbalistů z nižších kategorií ve fitness centru. Zjištění informací o posilování dolních končetin fotbalistů výkonnostní kategorie a porovnání s muži, kteří chodí posilovat do fitness center.

Metody: V práci byla použita analýza odborné literatury a provedení ankety, která byla realizována pomocí dotazování. Cílovou skupinou bylo 50 fotbalistů výkonnostní kategorie.

Výsledky: V práci bylo zjištěno, že se 72 % fotbalistů věnuje posilování dolních končetin hlavně komplexním způsobem a ne jen ve fitness centrech, ale i doma a na tréninku. U fotbalistů jsou v drtivé většině dolní končetiny posilovány, ale u hráčů nižších kategorií chybí odborné vedení školeného trenéra. Počty opakování i počty sérií v tréninku na dolní končetiny jsou spíše nižší. 60% fotbalistů cvičí v 1 sérii pod 10 opakování a 84% fotbalistů udělá pod 16 sérií v posilovacím tréninku na dolní končetiny.

Klíčová slova: Dolní končetiny – fotbal - silové předpoklady - metodika posilování - aplikace cviků.