

Abstrakt

Název: Kondiční trénink ve výkonnostním fotbale

Cíle: Cílem této práce je charakteristika a analýza informací o kondičním tréninku na výkonnostní úrovni fotbalového týmu, který trénuje 2 - 3x týdně, a následná komparace a verifikace adekvátních poznatků, získaných sběrem dat z optimálních zdrojů, vedoucích ke zlepšení kondičních předpokladů během ročního tréninkového cyklu.

Metody: Analýzou odborné literatury byla provedena komparace informací o kondičním tréninku. Dále byly vytvořeny modelové tréninkové jednotky zaměřené na jednotlivé kondiční předpoklady, sestaven výzkumný soubor formou ankety pro trenéry výkonnostního fotbalu a aplikovány terénní testy určené pro výkonnostní úroveň.

Výsledky: V Bakalářské práci bylo zjištěno, že pro fotbal na výkonnostní úrovni je kondiční trénink v obou přípravných obdobích stejně tak důležitý, jako trénink kondice u profesionálů, i když je daleko méně intenzivní. Analýzou verifikovaných dat a zdrojů bylo dosaženo cílů práce a hypotézy byly potvrzeny. Obsah jednotlivých výsledků práce je rozebrán v příslušných kapitolách a závěru.

Klíčová slova: Kondiční trénink, kondiční příprava, tréninková jednotka, výkonnostní fotbal.