

## **Abstrakt**

**Název:** Rozcvičení a tonizace ve fotbale

**Cíle:** Cílem práce je porovnání dvou typů rozcvičení u fotbalistů. Předpokládám, že hráči budou mít po tonizačním rozcvičení statisticky významnější rozdíly, nežli po statické variante.

**Metody:** Výzkumný soubor se skládal ze 17 elitních hráčů kategorie starších žáků, kteří absolvovali čtyři testy po dvou vybraných typech rozcvičení v celkové době tří tréninků, v rámci terénního experimentu. Ve výsledkové části jsme použili metodu analýzy pro rozbor výsledků všech testů. Komparaci jsme využili při porovnávání výsledků testů po dvou různých typech rozcvičení. Naměřené hodnoty byly zpracovány pomocí základních matematicko-statistických metod.

**Výsledky:** Výsledky přináší informace o účinnosti a rozdílu tonizačního a statického rozcvičení na základě získaných hodnot provedených testů. Hodnoty hráčů v testech po tonizačním rozcvičení byli lepší o 19,1%, nežli po statické variante. Byla tak potvrzena první hypotéza. Další dvě byly tak vyvráceny.

**Závěr:** Zjistili jsme, že tonizační rozcvičení má statisticky významnější účinek na výsledky testů fotbalistů, nežli statická varianta.

**Klíčová slova:** trénink, testování, analýza, porovnání, terénní experiment