

Abstrakt

Název práce:

Rekondiční příprava hráče kopané

Cíl práce:

Cílem práce je empirická dokumentace rekondičního procesu bývalého reprezentanta – vicemistra Evropy z roku 1996, dvounásobného mistra nejvyšší české fotbalové ligy, který mimo jiné po dobu osmi let působil v německé nejvyšší fotbalové soutěži. Rekondiční proces podstoupil hráč v dubnu roku 2008 ve věku 33 let. Důvodem výpadku tohoto hráče z plnohodnotného tréninkového procesu byla artroskopická operace, při které došlo k odstranění pravého vnitřního menisku.

Metoda:

Vlastní prezentace rekondičního procesu je formou kasuistiky. V průběhu rekondičního procesu byl monitorován centimetrový obvod svalstva stehů prostřednictvím měření, dále pak u naprosté většiny tréninkových jednotek byly zaznamenávány hodnoty srdeční frekvence s využitím sport-testeru POLAR RS400. Rámcově se jedná o obsahovou analýzu – vymezení prostředků pro zlepšení zdravotního stavu hráče, kdy dochází ke konfrontaci vstupního a výstupního centimetrového obvodu svalstva stehů a dalších tělesných parametrů hráče.

Výsledky a diskuze:

Výsledky a diskuze popisují vlastní znovu-obnovení objemu svaloviny dolních končetin v závislosti na aplikovaný typ zatížení v průběhu výše zmiňovaného případu. Dále pak konfrontaci vybraných vstupních a výstupních parametrů.

Klíčová slova:

fotbal, zranění, meniskus, rekondice