

Anotace

Tato bakalářská práce se snaží prokázat souvislost mezi posilovacím tréninkem ve fitness a výkonem fotbalistů. Zjišťuje, zda fotbalisté zařazují do svého tréninku posilovací trénink ve fitness. Zda je pro ně tento trénink přínosný a ovlivňuje jejich výkonnost ať už ve smyslu pozitivním či negativním. Pro zkoumání byl vytvořen dotazník, který byl následně rozeslán prostřednictvím několika aktivních hráčů fotbalu a jimi dále šířen pomocí internetových možností, jako jsou například sociální sítě a e-mail. Na základě jednotlivých odpovědí bylo vytvořeno grafické zpracování výsledků a jejich vyhodnocení.