

**Název:** Rozvoj silových schopností v kopané

**Název v angličtině:** The development of strength abilities in football

**Teoretická část:** obsahuje širokou oblast témat, která souvisí se silovým tréninkem; fyziologické aspekty, vývojové zákonitosti, charakteristiky silových schopností, přehled metod rozvoje, metodiku posilovacích cvičení.

**Cíle práce:** cílem rigorózní práce je vytvořit model rozvoje silových schopností v jednotlivých věkových kategoriích (od přípravky po dospělé). Model bude obsahovat metodiku tréninku rozvoje silových schopností, která bude zahrnovat volbu prostředků, metod, principů, forem tréninku a dodržování zásad, které nám pomáhají metodiku správně zorganizovat, načasovat, přesně a správně trénink připravit a vést.

**Metodika:** byla použita dotazníková metoda. Ke sběru dat byl vypracován nestandardizovaný dotazník, který je formulovaný na zatrhávání a částečné vyplnění. Souhrn informací byl analyzován a získané údaje jsou podrobně uvedeny ve výsledcích. Nejčastěji v tabelární formě. K vyplnění dotazníku byli vybráni trenéři, kteří splnili vybraná kritéria.

**Výsledky:** přinesly ucelený pohled na problematiku rozvoje silových schopností v jednotlivých kategoriích. Skládají se ze dvou částí; z výsledků dotazníkového šetření a vlastního vytvoření modelu rozvoje silových schopností. Výsledky šetření jsou uvedeny v tabelární formě. Model rozvoje silových schopností tvoří stěžejní část této práce a je obsahově veden podle vytvořené osnovy. Ta se skládá z jednotlivých částí: cíle, prostředky, zásady, metody, principy, metodotvorné komponenty, formy, objem tréninku a testování schopností. Tato osnova se opakuje u každé věkové kategorie. Obsah tréninku v jednotlivých kategoriích byl utříděn na základě komplexní analýzy získaných výsledků dotazování a srovnán s empirickými zkušenostmi. Výsledný model je podrobně popsán a rozčleněn pro jednotlivé mládežnické kategorie.

**Závěr:** odpovědi na stanovené cíle a úkoly rigorózní práce.

**Klíčová slova:** fitness, posilování, trénink, fotbal, silová schopnost, metodotvorné komponenty, model rozvoje, věková kategorie.