

Abstrakt

Název: Využití fitness centra pro ovlivnění síly dolních končetin fotbalistů.

Cíle práce: Cílem diplomové práce je vypracování metodiky pro posilování dolních končetin fotbalistů ve fitness centru.

Metody: V práci byla použita analýza odborné literatury a provedení ankety, která byla realizována pomocí dotazování. Cílovou skupinou dotazování bylo 50 fotbalistů výkonnostní kategorie.

Výsledky: V práci bylo zjištěno, že se fotbalisté věnují posilování dolních končetin hlavně komplexním způsobem a ne jen ve fitness centrech, ale i doma a na tréninku. U fotbalistů jsou v drtivé většině dolní končetiny posilovány alespoň nějakým způsobem.

Klíčová slova: Dolní končetiny – fotbal - silové předpoklady - metodika posilování - aplikace cviků.