

Abstrakt

Název: Porovnání ročního tréninkového cyklu (RTC) čtyř týmů na základě vybraných indikátorů zatížení ve florbalu

Cíle: Hlavním cílem této práce je porovnat objem a specifčnost zatížení v průběhu RTC. Testovanými subjekty jsou 2 týmy ze sezony 2004/2005 TJ JM Chodov a HC Rychenberg a dva týmy ze sezony 2012/2013 TJ JM Chodov a Tatran Střešovice.

Metody: V mojí práci jsem použil metodu analýzy a metodu komparace. Metodu analýzy jsem aplikoval v rozboru získaných dat a metodu komparace v následném porovnávání jednotlivých RTC.

Výsledky: Zjistil jsem, že RTC týmů se liší hlavně ve specifčnosti zatížení, které postupně směřuje od důrazu na trénink všeobecné kondice k získávání kondice v rámci tréninku specifických herních dovedností. Výsledky jsou prezentovány pomocí tabulek a sloupcových grafů.

Klíčová slova: florbal, roční tréninkový cyklus, objem zatížení, specifčnost zatížení, tréninková jednotka