Abstrakt

Název: Využití gymnastiky v přípravě mladých fotbalistů

Cíle: Hlavním cílem této práce je vypracovat návrh struktury gymnastického pohybového programu pro sportovní přípravu mladých fotbalistů na základě vyprofilovaného průniku gymnastiky a fotbalu. Dalším cílem pak je zmapování tréninkového plánu fotbalové mládeže v praxi a získání postoje fotbalových trenérů na zařazení gymnastiky do přípravy jejich svěřenců.

Metody: V práci je použita dotazníková metoda za účelem vyjádření názoru trenérů fotbalové mládeže na řešenou problematiku. Data získaná z dotazníkového šetření byla zpracována standardními statistickými metodami v programu Microsoft Excel. Teoretická část je zpracována formou literární rešerše dostupných zdrojů k tématu práce. Tato část je zakončena vyprofilovaným průnikem gymnastiky a fotbalu, na jehož základě je vytvořen návrh pohybového programu.

Výsledky: Bylo zjištěno, že ze strany fotbalových trenérů je o zařazení gymnastických průprav do přípravy jejich svěřenců velký zájem. Z šetření také vyplynulo, že přibližně ¾ trenérů již některá gymnastická cvičení zařazují pravidelně. Výsledkem práce je návrh pohybového programu využitelného ve sportovní přípravě mladých fotbalistů. Jednotlivé položky návrhu pohybového programu jsou zdůvodněny a doplněny o konkrétní cviky.

Klíčová slova: fotbal, gymnastika, sportovní trénink, mládež, dotazník