

Abstrakt

- Název:** Analýza kvalitativních a kvantitativních charakteristik předzápasového rozcvičení u elitních fotbalových týmů.
- Cíle:** Cílem této práce byla analýza předzápasových rozcvičení u elitních fotbalových týmů z kvalitativního a kvantitativního hlediska.
- Metody:** Výzkumný soubor byl tvořen z elitních evropských fotbalových týmů Real Madrid, Bayern Mnichov, Inter Milán a Manchester City. Data byla získávána a vyhodnocována retrospektivně na základě video analýzy. Celkově čtyři předzápasové rozcvičení byly pořízeny na fotbalových zápasech v Lize mistrů. Jednotlivé záznamy byly časově rozpracovány a kategorizovány dle určených hodnotících kritérií. Kategorie jsme si zvolili aktivační cvičení, průpravná cvičení, herní cvičení, malé formy her a rychlostní cvičení. Pro dané kategorie jsme si určili hodnotící kritéria: celkový čas cvičení, počet cviků a průměrný počet opakování daného cvičení na jednoho hráče. Jednotlivá kritéria jsme porovnávali mezi jednotlivými fotbalovými týmy.
- Výsledky:** Z daných výsledků můžeme najít společné kvalitativní i kvantitativní znaky. Nejpočetnější a nejsložitější kategorií bylo aktivační cvičení. Z dané minutáže jednotlivých týmů je patrné, že jsme se této kategorii věnovali nejvíce času oproti ostatním. Domníváme se, že aktivační cvičení, do kterého spadá hlavní náplň předzápasového rozcvičení jako je strečink a mobilita, by mělo tvořit podstatnou část přípravy pro utkání. Z analyzovaných časových údajů nelze ale tvrdit, že tomuto rozcvičení před zápasem se věnují nejdelší dobu v porovnání celkového času v dalších kategoriích.

Klíčová slova: strečink, mobilita, fotbal, průprava, herní cvičení, evropské kluby