

Abstrakt

Autor: Kristýna Voleská

Název: Porovnání kondiční přípravy ve volejbale a basketbale

Cíl: Cílem práce bylo zaměření na porovnání kondiční přípravy ve volejbale a v basketbale. Práce zkoumá strukturu jednotlivých kondičních příprav, rozdíly a podobnosti ve způsobech tréninku a tréninkových cílech.

Metody: Použili jsme rešeršní metodu při vyhledávání informací a poznatků o kondičním tréninku ve volejbale a basketbale, následně jsme data zpracovali a porovnali jednotlivé materiály mezi sebou.

Výsledky: Práce shrnuje hlavní závěry a diskutuje o vlivu kondiční přípravy volejbalistů ve srovnání s basketbalisty. Tato práce ukazuje, že kondiční příprava volejbalistů má své vlastní specifické potřeby, ale také sdílí některé tréninkové principy s jinými sporty. Porozumění těmto rozdílům a podobnostem může vést k efektivnější kondiční přípravě.

Klíčová slova: basketbal, kondiční trénink, kondiční trénink ve sportech, sportovní trénink, volejbal