

Abstrakt

Název: Mimosezónní příprava v americkém fotbale

Zpracoval: Mička Ondřej

Vedoucí práce: doc. PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D., MBA.

Cíle: Cílem této bakalářské práce je za pomoci literární rešerše zpracovat poznatky a informace z odborných a vědeckých článků či publikací zabývajících se danou problematikou a na základě získaných dat a informací vytvořit přehledovou studii o problematice mimosezónní přípravy v americkém fotbale.

Metody: Za účelem sběru dat a informací pro tvorbu této bakalářské práce zabývajících se problematikou mimosezónní přípravy v americkém fotbale byla vytvořena literární rešerše obsahující především zahraniční publikace a odborné a vědecké články a studie.

Výsledky: Z bakalářské práce, která obsahuje především zahraniční zdroje, protože se jedná o nejpobulárnější sport ve Spojených státech amerických, jasně vyplývá, že neexistuje jednotný a ucelený systém pro mimosezónní přípravu. Největší počet zdrojů v této práci zahrnuje hráče, kondiční nároky, mimosezónní přípravu a kondiční schopnosti specifické pro americký fotbal na vysokoškolské úrovni. Kondiční nároky hráčů a přístupy k mimosezónní přípravě jsou dle odborných článků, studií a publikací rozdílné, a proto bylo hlavním cílem porovnat jednotlivé modely periodizace mimosezónních programů a popsat kondičních schopnosti specifické pro americký fotbal. Výsledek práce však především popisuje významnost mimosezónní přípravy, a jaký má taková příprava efekt na specifické testované parametry související se sportem.

Klíčová slova: Americký fotbal, kondiční příprava, silová příprava, mimosezónní program, kondiční nároky, kondiční schopnosti, obsah mimosezónní přípravy, literární rešerše