

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název diplomové práce: Zatížení ve volejbalovém utkání juniorek
Pracoviště: Univerzita Karlova
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Katedra sportovních her
Autor: Šárka Horníková
Studijní obor: Tělesná výchova a sport
Vedoucí diplomové práce: doc. PhDr. Jaroslav Buchtel, CSc.
Rok obhajoby: 2009

Souhrn:

Hlavním cílem této diplomové práce je zjistit velikost herního zatížení ve vybraném utkání juniorské kategorie. Prvním úkolem bude prostudovat a zpracovat literaturu, která se týká volejbalu, sportovního tréninku a zatížení. Na základě získaných poznatků si vybereme metody zkoumání vnějšího a vnitřního zatížení, které uskutečníme na vybraném souboru.

Zjištěné hodnoty poté zpracujeme a vyhodnotíme. Výsledky vyjádříme slovně, tabulkově a graficky, to nám poskytne lepší přehlednost údajů. Nakonec porovnáme výsledky mezi jednotlivými hráčkami, družstvy a specializacemi. U hráček, které podstoupily obě metody zkoumání, srovnáme údaje o vnitřním a vnějším zatížení.

Tato diplomová práce by měla sloužit k získání podrobnějších informací o herním zatížení ve volejbalu. Je určena pro všechny trenéry a další volejbalové odborníky, nejvíce však pro trenéry mládežnických kategorií. Smyslem této diplomové práce je ovlivnit tréninkový proces v mládežnickém volejbalu. Nechápat kondiční přípravu jen jako celek, ale zaměřit se na fyzické požadavky jednotlivých specializací.

Klíčová slova:

vnitřní zatížení, vnější zatížení, laktát, analýza videozáznamu, juniorská kategorie, volejbal