

ABSTRAKT

Název diplomové práce: Využití měřičů srdeční frekvence v kondiční přípravě ve fotbale

Zpracovala: Lenka Musílková

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Úvod do problému: Kondiční příprava je důležitou součástí každého sportovního odvětví. Aby však přinášela patřičné výsledky, je potřeba neustále kontrolovat a hodnotit záznamy z jednotlivých tréninkových jednotek. Diplomová práce by měla přinést nové poznatky o hodnocení efektivity tréninkového procesu pomocí nových měřitelných parametrů zatížení.

Cíle práce: Navázání na teoretická východiska o měřících srdeční frekvence z diplomové práce Romany Klimovičové. Hlavním cílem práce je upozornění na možnost vyhodnocení intenzity zatížení ve vybraných tréninkových jednotkách v přípravném období letním i zimním u záměrně vybraného ligového fotbalového týmu. Dojde tak k nashromáždění údajů z monitorů srdeční frekvence u vybraného fotbalového týmu a zhodnocení individuální efektivity těchto tréninků pomocí několika vybraných parametrů.

Metodika práce: Rešeršní zpracování literatury týkající se kondičního tréninku ve sportovních hrách a ve fotbale. Zaznamenání tréninků pomocí monitorů srdeční frekvence v praxi a uvedení příkladu zhodnocení efektivity těchto tréninků.

Výsledky: Měření se zúčastnilo $n=19$ hráčů vybraného prvoligového týmu, u $n=12$ hráčů byla intenzita zatížení zaznamenána monitory značky Suunto T6 a u $n=7$ hráčů monitory značky Polar 610 a 610i. V diplomové práci upozorňuji na rozdílnost vyhodnocování u těchto dvou typů značek a následnou možnost využití pro potřeby kondičního trenéra.

Klíčová slova: Kondiční příprava, fotbal, intenzita a efektivita tréninku, EPOC, přípravné období, monitory srdeční frekvence.