

Abstrakt

Název práce:

Analýza zatížení v průběhu utkání ženského lakrosu

Cíle práce:

Cílem práce je analýza lakrosového utkání z pohledu fyziologického zatížení lakrosových hráček. Určení bio-energetického zatížení hráčky lakrosu a navrhnout využití výsledků do praxe.

Metody:

První použitou metodou je měření srdeční frekvence (SF) v průběhu utkání. Společně s měřením uběhnuté vzdálenosti na základě rozdílů v intenzitě běhu. K obou metodám jsme využili jeden přístroj – sport tester Garnim 305. Druhou použitou metodou bylo pozorování na základě vytvořených posuzovacích škál. Posuzování jsme prováděli na základě monitorování pohybů hráčky - škálovací devíti stupňovou technikou a bylo založeno na přímém pozorování pohybů hráčky pomocí videozáznamu utkání.

Výsledky:

Fyziologické zatížení středopolařek v lakrosu je rychlostně-vytrvalostního charakteru a vyžaduje převážně krytí alaktátovým systémem ATP/ CP a laktátovým neoxidativním systémem. Fyziologické zatížení útočnic a obránkyň je rychlostního charakteru a vyžaduje převážně krytí ATP/ CP. Pro praxi platí doporučení tréninku pro rozvoj rychlostních a rychlostně vytrvalostních schopností.

Klíčová slova:

Ženský lakros, lakrosové utkání, fyziologie tělesné zátěže, pohybová činnost, ATP, laktát, oxidativní a neoxidativní systém krytí energie, sportovní hra.