

Abstrakt

Název: Kondiční trénink florbalového brankáře

Cíle: Na základě zjištěných potřeb kondiční přípravy florbalového brankáře sestavení manuálu pro stimul jeho specifických požadavků.

Metody: Základními pilíři práce jsou rešeršní práce zahraniční a české literatury věnující se dané problematice, měření funkční zdatnosti pomocí sporttesteru a laboratorní měření maximální srdeční frekvence. Dle funkčních požadavků na brankářskou činnost byly vymezeny dvě hlavní oblasti stimulace a to rychlostní a rychlostní vytrvalosti. Práce byla konzultována s předními kondičními trenéry, jmenovitě Josefem Brukem (brankáři lední hokej), PhDr. Alešem Kaplanem (basketbal, fotbal, atletika) a PaedDr. Miroslavem Špalkem (brankáři fotbal, tenis).

Výsledky: Naměřené hodnoty srdeční frekvence dosahují během výkonu u brankářů hodnot nad 70 % jejich maximální srdeční frekvence. Na základě naměřených dat, tak lze vyjádřit vysoké požadavky na kondiční složku výkonu florbalového brankáře a potřebu jejího rozvoje pro zkvalitnění činnosti. Neboť se zvyšující se srdeční frekvencí jsou spojeny negativní vlivy na výkon, jako únava a problém s koncentrací. Vhodným kondičním tréninkem je možné ovlivňovat všestrannou zdatnost, adaptovat organismus na zatížení a zlepšovat konkrétní sportovní dovednosti. Výstupem práce jsou ucelené informace pro stimul specifických kondičních požadavků florbalového brankáře.

Klíčová slova: Sporttester, srdeční frekvence, komponenty zatížení