

Abstrakt

Název diplomové práce:

Analýza vnitřního zatížení u hráčů plážového volejbalu

Cíl práce:

Cílem této práce je zjistit míru pohybového zatížení hráčů plážového volejbalu ve vybraných utkáních Českého poháru. Současně je cílem práce odhalit rozdíly ve velikostech pohybového zatížení mezi hráčskými posty u měřeného souboru a určit, v jakých pásmech a jakou dobu se v nich hráči pohybují.

Metoda:

V této práci se jedná o nepřímé (zprostředkované) pozorování, jelikož data byla zaznamenávána pomocí přístrojů, ze kterých byla data následně zpracována do výsledkové podoby. Pro hodnocení velikosti pohybového zatížení byly použity sporttestery „Polar Team 2“.

Výsledky:

Výsledky měření prokázaly, že se hráči plážového volejbalu během zápasu pohybují převážně v aerobně – anaerobní zóně. Ve vybraných utkáních byl v průměru zatěžovanějším hráčem polař.

Klíčová slova:

Plážový volejbal

Pohybové zatížení

Kondiční příprava

Srdeční frekvence