

ABSTRAKT

Cílem bakalářské práce na téma Sportovní trénink beachvolejbalistky v rámci ročního tréninkového plánu je zjistit základní informace o jednotlivých sportovních přípravách, a to o kondiční přípravě, technické, taktické a psychologické přípravě. Bakalářská práce se dělí na dvě části, a to na teoretickou část a výzkumnou část. Teoretická část se zaměřuje na jednotlivé sportovní přípravy, které jsou v beachvolejbalu využívány. Výzkumná část se na základě dotazníku, který je směřován mezi beachvolejbalovou komunitu, zaměřuje na základní odlišnosti sportovní přípravy v beachvolejbalu.

Z výzkumu vyplynulo, že ve sportovní přípravě jasně převyšuje kondiční příprava (70 %). Zapojení pohybových schopností je nedílnou součástí každé tréninkové jednotky a nejčastěji je rozvíjena rychlost (33 %). Pouze 18 % hráčů a hráček využilo alespoň jednu návštěvu sportovního psychologa a pravidelnou spolupráci uvádí dokonce pouze 27 % z nich. Dle výzkumu vyplynulo, že 67 % respondentů nespolupracuje se speciálním výživovým poradcem a jídelníčky si vytváří samostatně.

KLÍČOVÁ SLOVA

Plážový volejbal, hráč, trénink, výživa, plán