

Abstrakt

Název: Využití Training lights ve volejbale

Souvislosti: Volejbal je velmi populární dynamicky se rozvíjející sportovní hrou a nároky kladené na hráče především z hlediska reakčních schopností jsou stále se zvyšující. Z tohoto důvodu mohou být Training lights sloužící k rozvoji herního výkonu hráče volejbalu pro trenéry vítanou pomůckou pro zpestření tréninku.

Cíl: Hlavním cílem této bakalářské práce je představit tréninkovou pomůcku Training lights, princip jejich fungování a účinek na kvalitu výkonu hráče volejbalu. Dalším cílem je vytvoření zásobníku volejbalových cvičení s využitím této pomůcky.

Metody: Bakalářská práce je realizována jako metodický materiál. V rámci tvorby práce byly využity jak poznatky z odborné literatury, především z článků publikovaných v recenzovaných časopisech, tak zkušenosti autorky dlouholeté hráčky a trenérky volejbalu.

Výsledky: Výsledkem bakalářské práce je metodický materiál, který může sloužit pro trenéry volejbalu jako přehledný návod k použití pomůcky Training lights v rámci herních cvičení zaměřených především na rozvoj specifických reakčních schopností a herních dovedností u hráčů či hráček volejbalu u všech věkových kategorií.

Závěr: Výsledná práce umožňuje názorně skloubit empirické poznatky s výsledky odborných studií publikovaných v recenzovaných časopisech v tréninkové praxi.

Klíčová slova: volejbal, světelný podnět, vizuální reakční doba, koordinální schopnosti